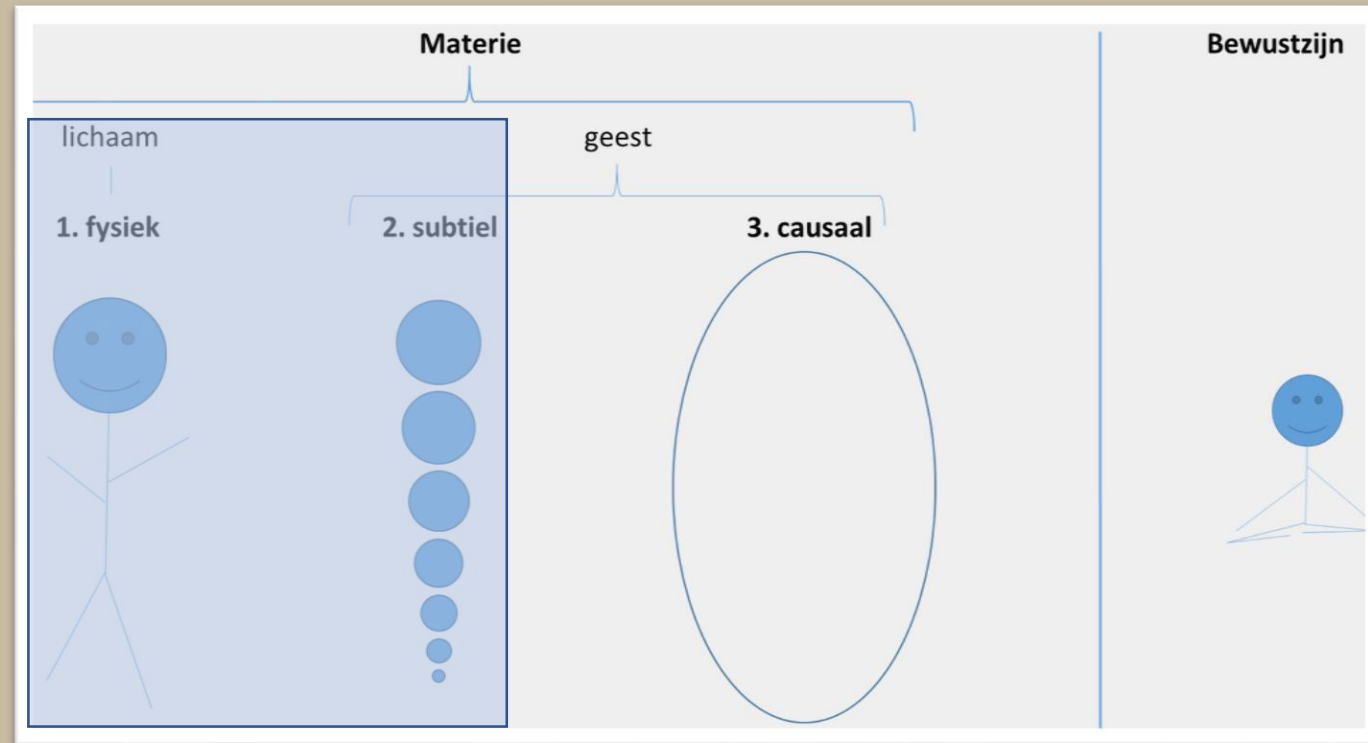


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Het 1^e jaar



1. Bij het begin
beginnen

2. Hoe het
lichaam ontstaat

3. De dualiteit zien

Thema 2 - Reinigen

Gaat over

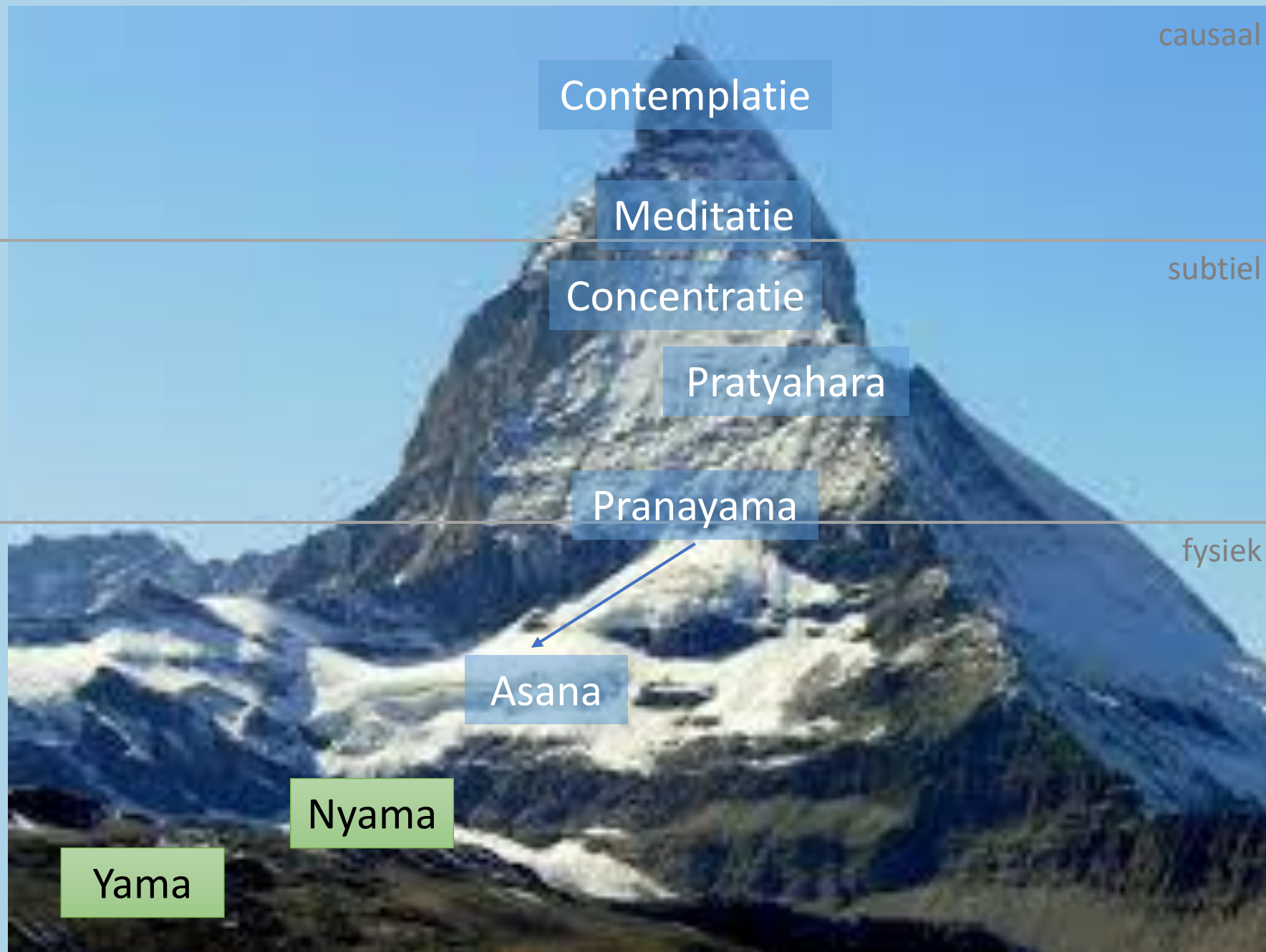
- De basis op orde maken
- Het effect van energie op het lichaam

Je leert

- Nyama's
 - 'geboden' (richtlijnen)
- Kriya's
 - Oefeningen om energiebanen schoon te maken

Met als doel

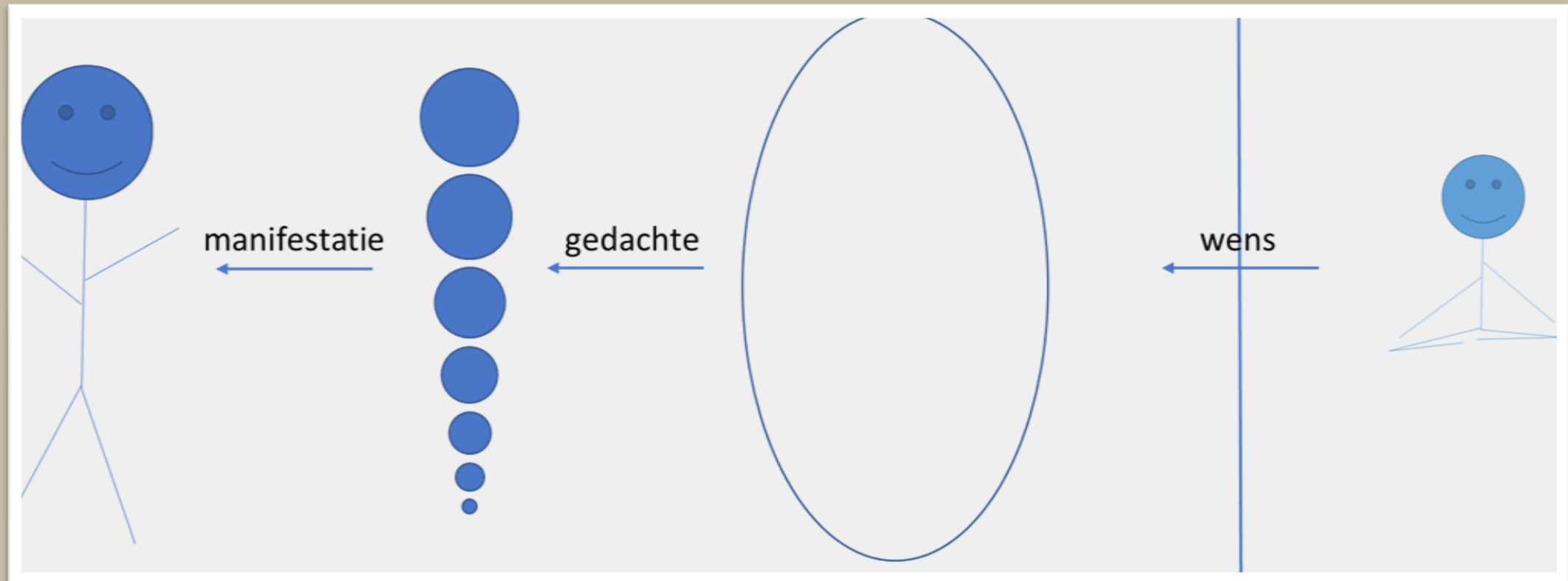
- Je lichaam te reinigen



Energie volgt gedachten

Reinigen - 1

Energie volgt gedachten



Ter herinnering: het creatie proces

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Padanghusta (voet met grote teen)
- Padahasta (voet op hand)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Halasana (ploeg)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)

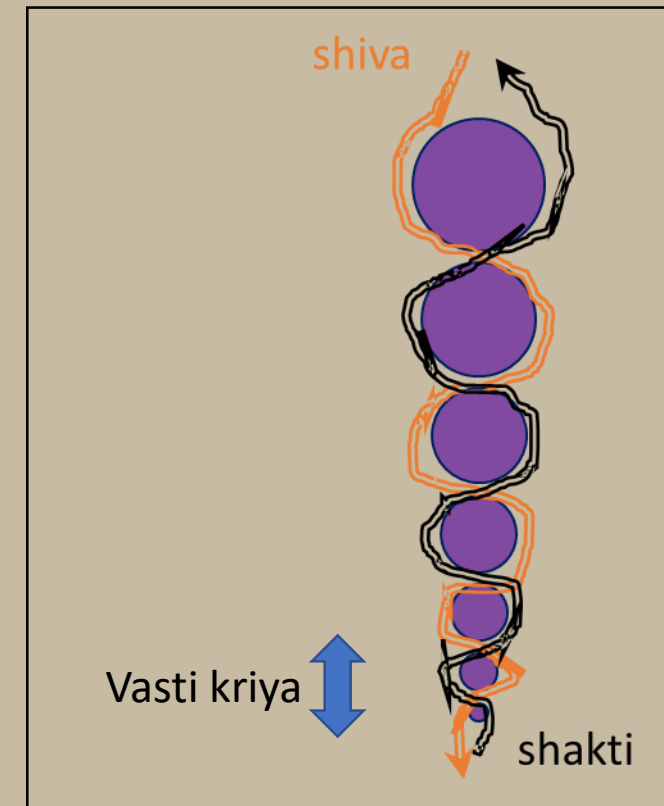
Kriya

- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
 - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
 - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

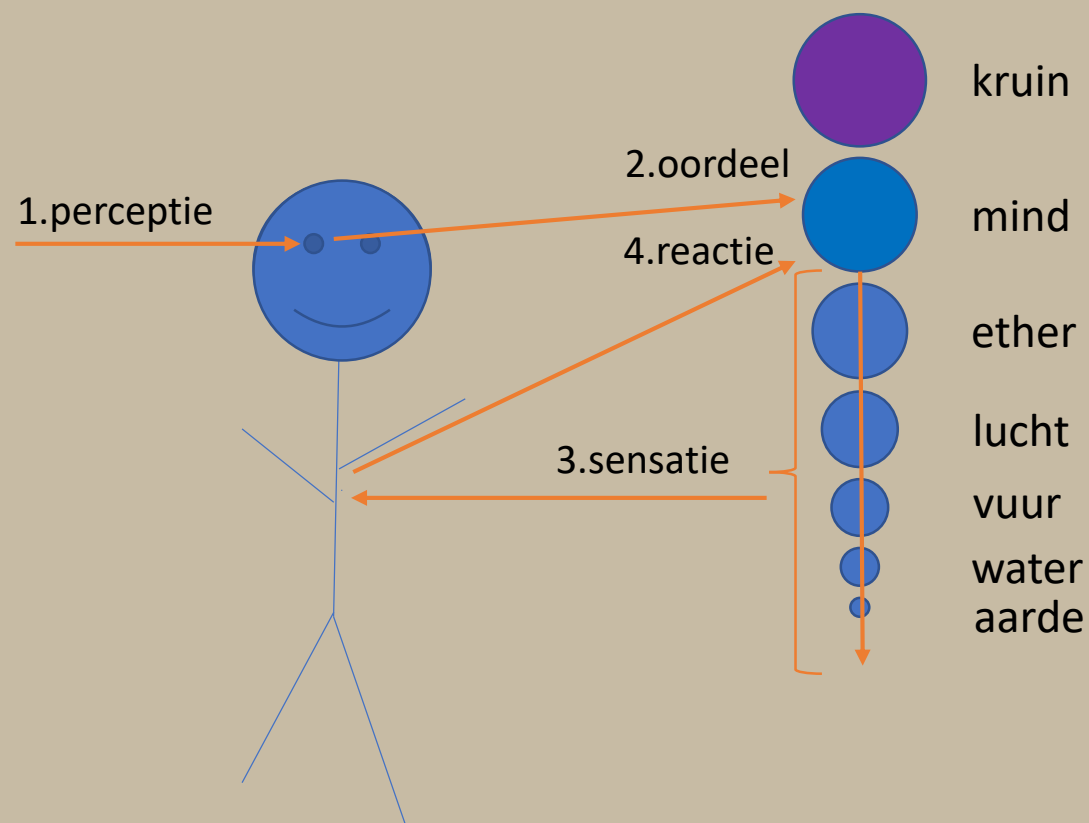
Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
 - Vasti Kriya, visualiseer een darmspoeling
- Concentratie (12 min)
 - Annapana

Totaal 20 min



Wisselwerking van gedachten, energie & lichaam



Jouw oordeel (2) en reactie (4) bepaalt

- de samenstelling van de energie
- En daarmee de conditie van je lichaam

Zintuigen

Er zijn vijf zintuigen die zorgen voor perceptie van de omgeving

- Neus
 - Is verbonden aan aarde en reuk
- Mond
 - Is verbonden aan water en smaak
- Ogen
 - Is verbonden aan vuur en zicht
- Huid
 - Is verbonden aan lucht en tast
- Oren
 - Is verbonden aan ether en geluid



Als mensen die verlichting zoeken vormen zien
vragen zij zich af wat het is dat ziet. Als ze horen
vragen zij wat het is dat hoort. Als zij voelen
vragen zij wat het is dat voelt. Als zij iets weten,
vragen zij zich af wat het is dat weet.

Uit: 'de poort tot zen'

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam