

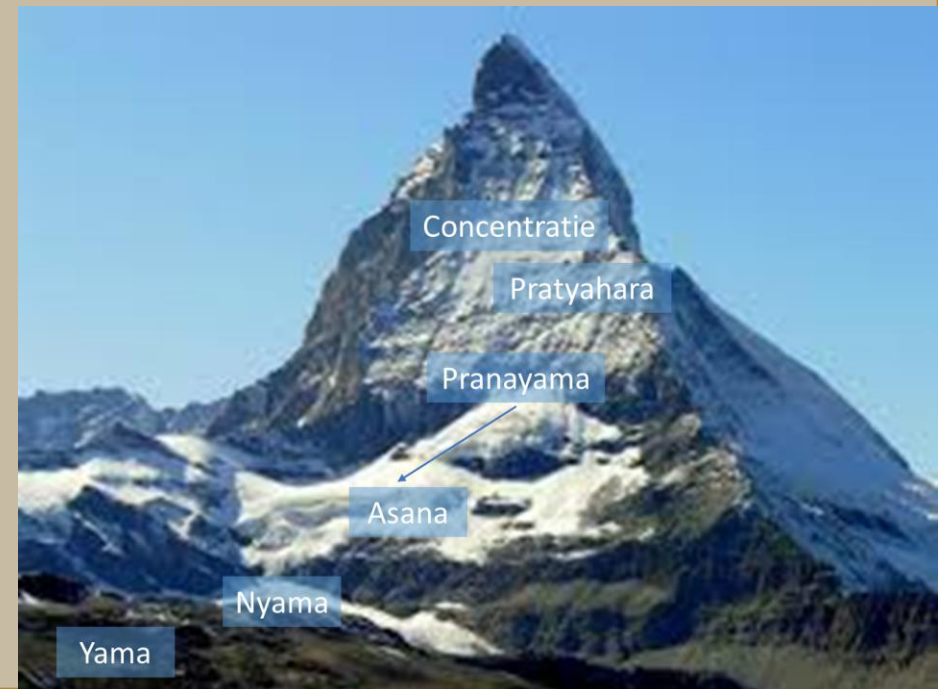
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Persoon – Art of living

Inzicht - 6



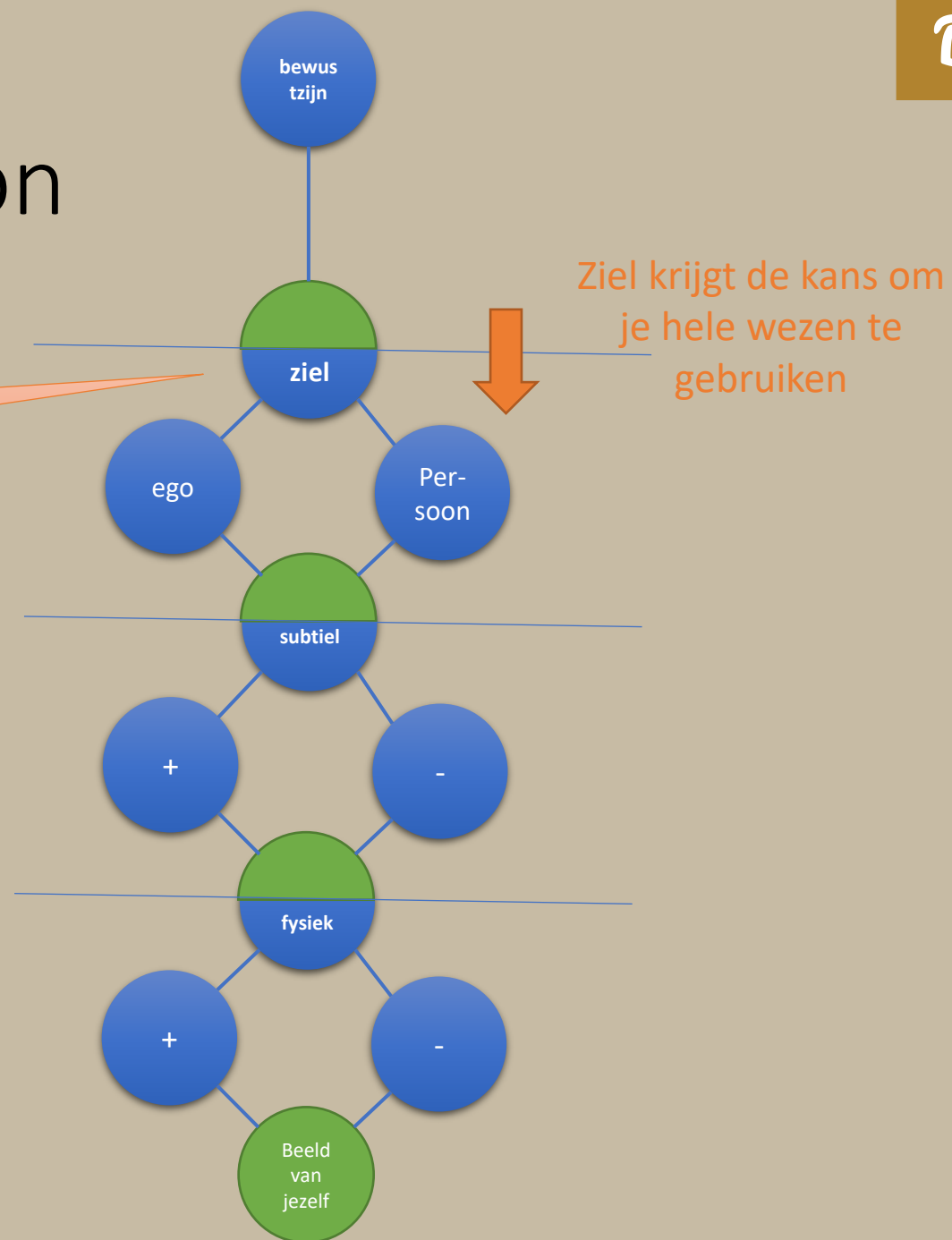
The Art Of Living

- Samskara verbranden en karma oplossen
 - Weg met die zaadjes!
- Geen samskara -> geen karma -> geen klesha
 - Dus geen rare handelingen of bezoeken meer!



Overgave van persoon

Geen Samskara's

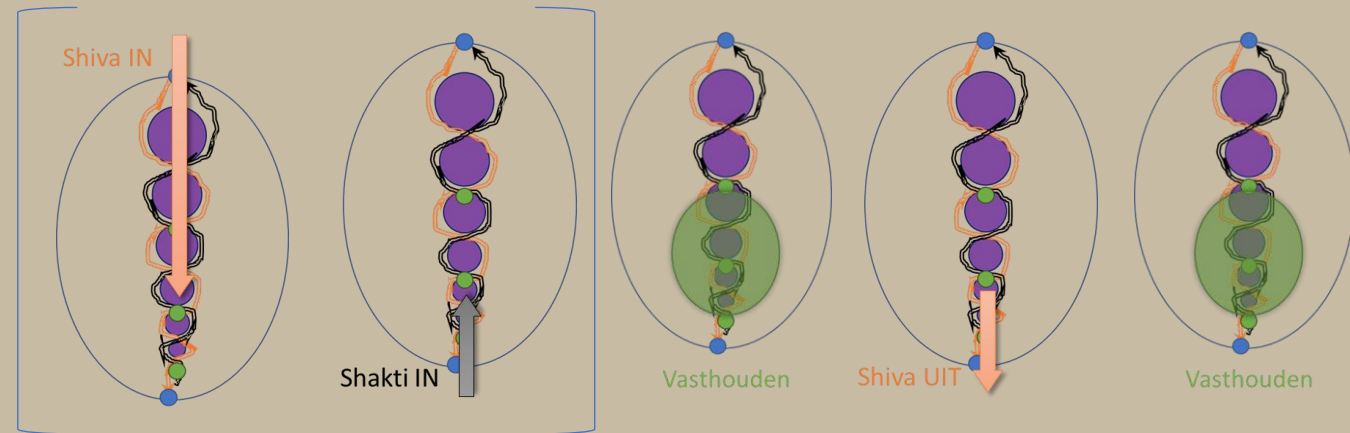


Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- **Supta padangustha (liggende grote teen/voet houding)**
- **Baddha Padmasana (gevangen lotus)**
- **Matsyasana (vis)**
- Ardha Matsyendra I

Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast

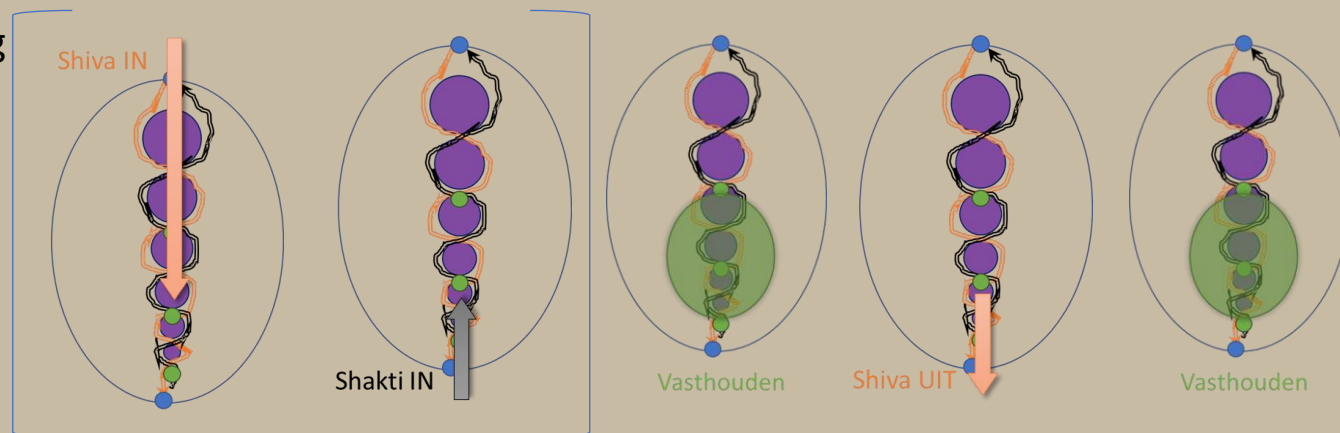


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Ujjayi Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (27 min)
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Sambhavi Mudra

tevredenheid

Totaal 45 min



Het einde van de persoon

Geef je totaal over:
Ga geen strijd aan, die verlies je

- Karma oplossen
 - Fysiek: Doe wat je moet doen
 - JUIST handelen
 - Subtiel: In concentratie
 - Gedachten naar boven laten komen en NIET handelen
 - Causaal: In meditatie (is er geen ego meer)
 - Samskara's observeren en NIET denken

Wat is juist handelen?

Weten wat je doet!

De keten van klesha's
oplossen, dus NIET:

Handelen uit angst

Afkeer

Verlangen

Ego

Onwetendheid

Transformation of samskara's:

By witnessing the samskaras in the state of Yoga Nidra, a certain transformation happens. They start to lose their coloring of attraction and aversion. They start to weaken, and are less and less able to later control our thoughts and actions. In this way, we use Yoga Nidra to reduce or soften the impact of our samskaras that play out as karma.

“Yoga Nidra”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam