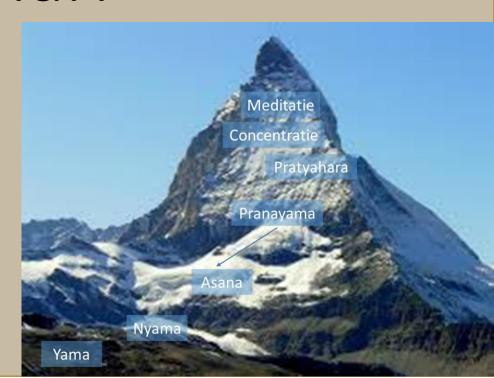
# Bamboekuis



Ontdek jezelf

# Mudra Khechari

Intuïtie & intentie - 5



#### Waarom ook alweer mudra's

- Mudra's zorgen voor vrije beweging van energie
  - Ze brengen voornamelijk shakti energie/kundalini omhoog
- Met als doel het vergroten van het bewustzijn, voorbij het denken
- Mudra's werken heel snel, een intentie uitspreken om energie te ontvangen is voldoende
  - Het moet goed voelen, je moet er zin in hebben

### Mudra Khechari

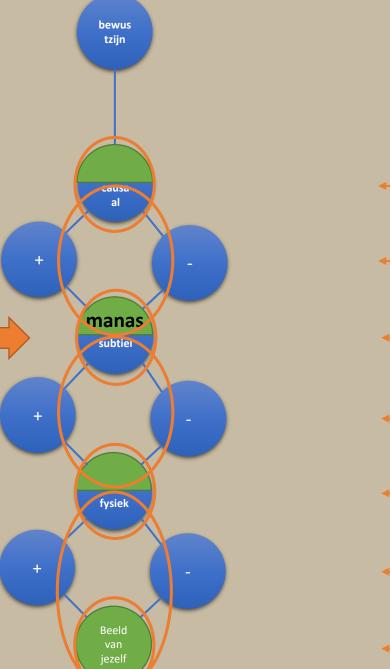
 Vanuit aandacht bij ether chakra met intentie om energie te ontvangen.

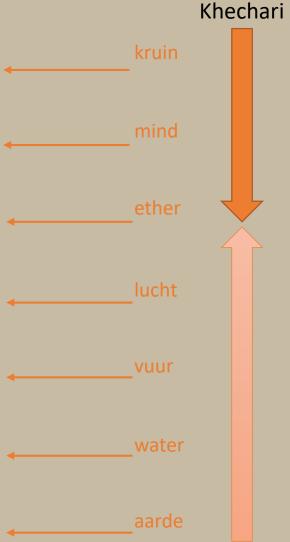
 Wees je bewust van de smaak van energie!

Als honing

 Energie verlicht jouw wezen en jouw wezen verlicht de omgeving

• Je straal de energie uit





### Asana's

Virabhadrasana III (krijger)

utkatasana (heftige houding)

• Sirsasana II (hoofdstand met handen)

- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Bhekasana (kikker)

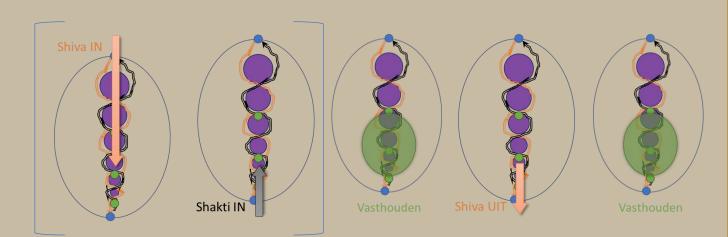
Tolasana (lotus op handen)

Marichyasana II / I

### Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 20:80:40:80
  - Energie instromen: 20 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
  - Energie uitstromen: 40 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  - 1. Shiva IN & Shakti IN: vast:

Shiva UIT: vast



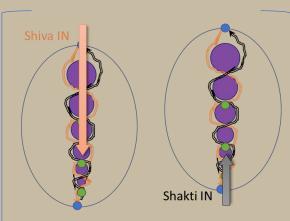
### Meditatie

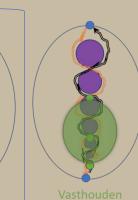
#### Sukhasana

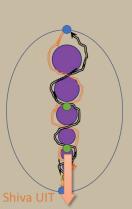
#### zuiverheid

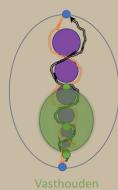
- Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Ujjayi Pranayama
    - Ritme: 20:80:40:80
- Pratyahara
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
  - Nada
    - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
  - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
  - AUM
  - Mudra Khechari

#### **Totaal 50 min**









Mudra Khechari

> The benefits attributed to khechari mudra are those which result from experience of supraconsciousness or samadhi. Here we are told that khechari is so powerful that the practitioner can reach a state beyond karma (ie. cause and effect), time, death and disease. These are all aspects of the influence of Shakti or maya. The state of supraconsciousness is that of universal awareness, beyond duality and the finite mind. It is called kaivalya, nirvana, moksha, samdhi or Brahma. These are all synonymous terms indicating the final stage or accomplishment of raja yoga.

> > "HYP - chapter 3 - verse 40, 41"

## Contact

herman@dompseler.nl www.bamboehuis.amsterdam