

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Pranamayakosha

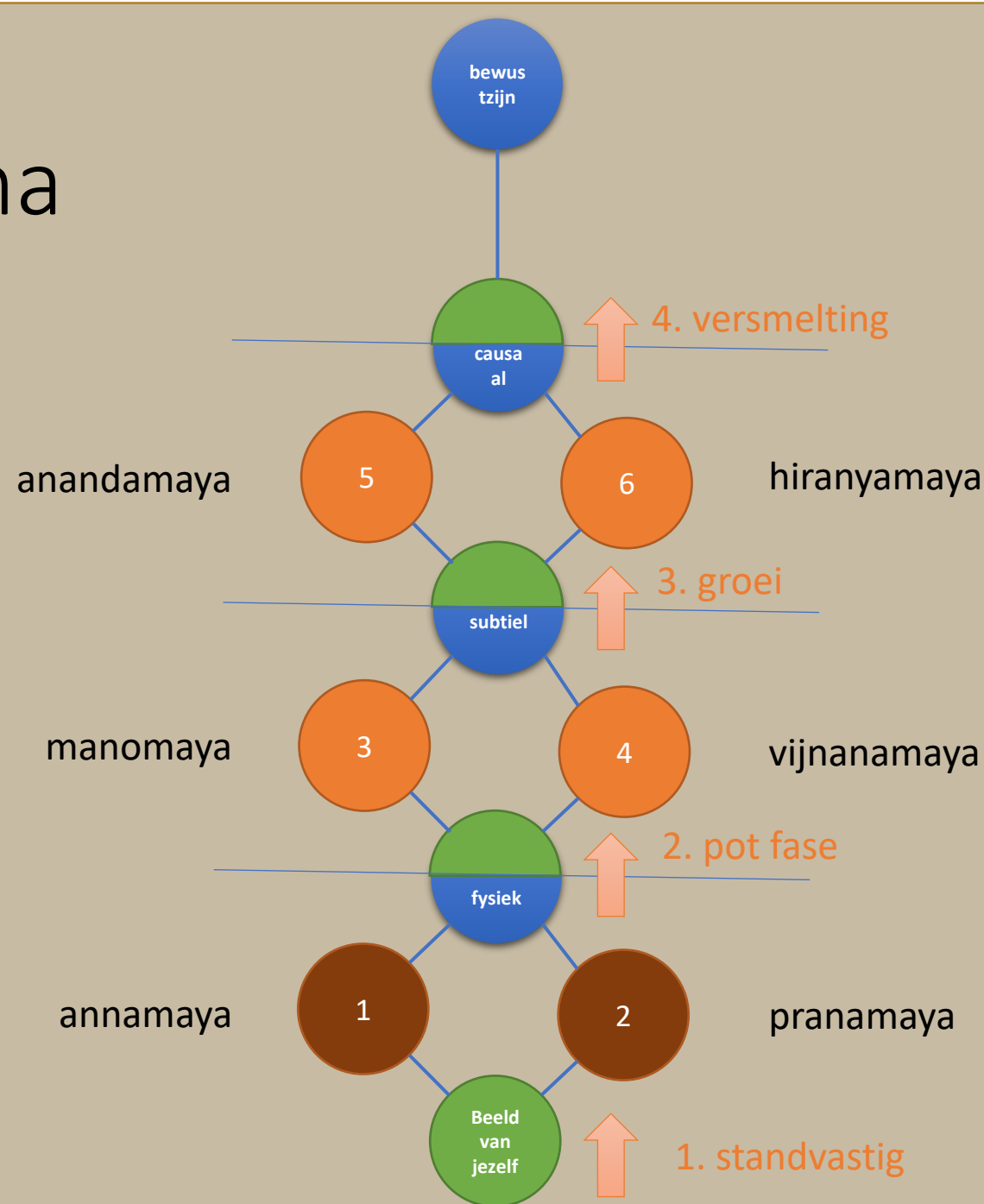
Het grote plaatje - 7



Pranamayakosha

Het energie lichaam

- Het idee 'ik ben dit lichaam' verdwijnt
- Er ontstaat beweging door shakti energie (actief)
- Omkering in bewustzijn
 - Was: het lichaam leeft
 - Wordt: Gedachten sturen energie. De energie doordringt het fysieke lichaam en houdt het in leven

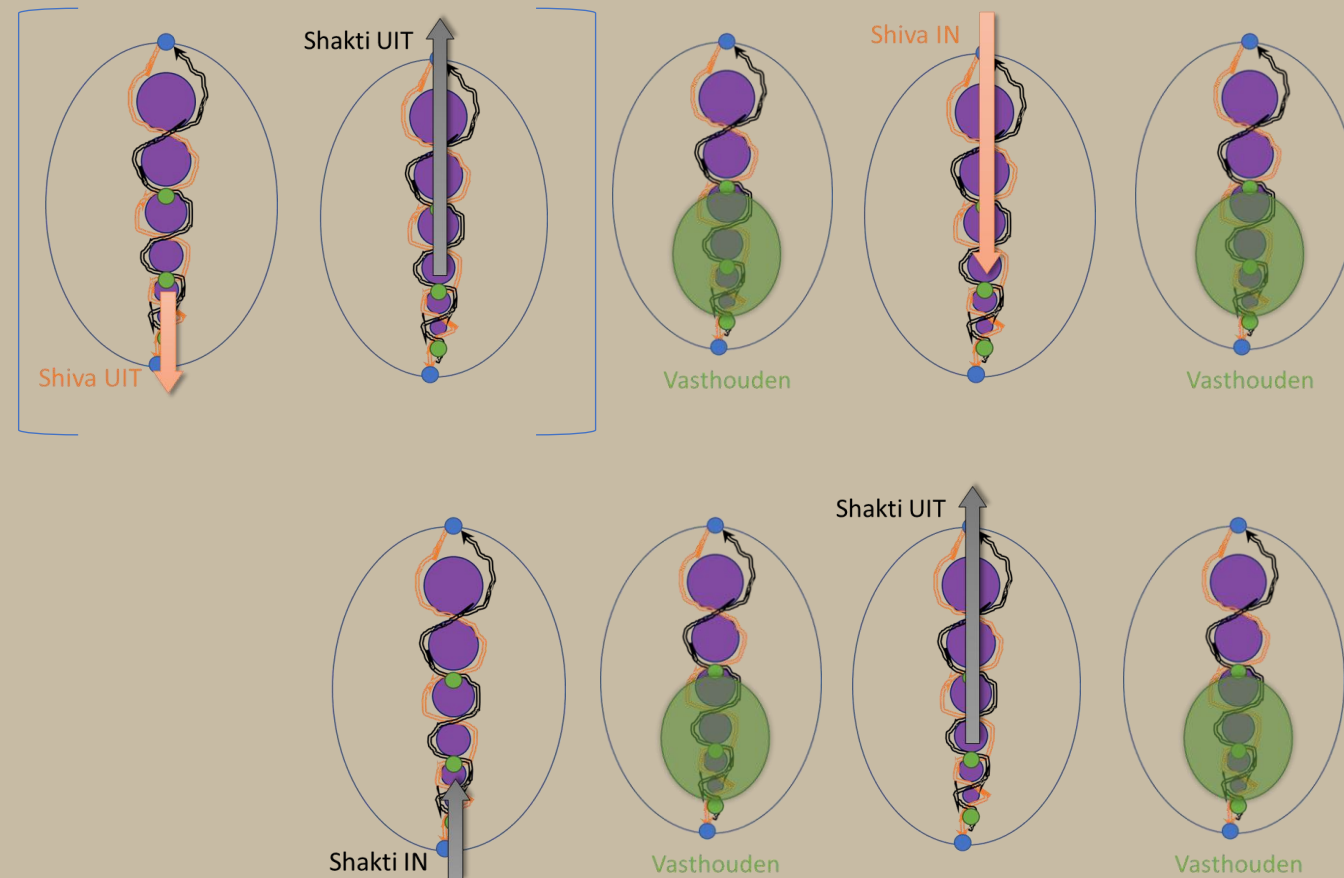


Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Karnapidasana (oor drukken)
- Supta virasana (liggende held)
- Parvatasana (berg, lotus met handen omhoog)
- Ardha Matsyendra I

Bhastrika Pranayama

- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **24:48:12:48**
 - Energie **uit**stromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie **in**stromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :
Shiva IN : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast

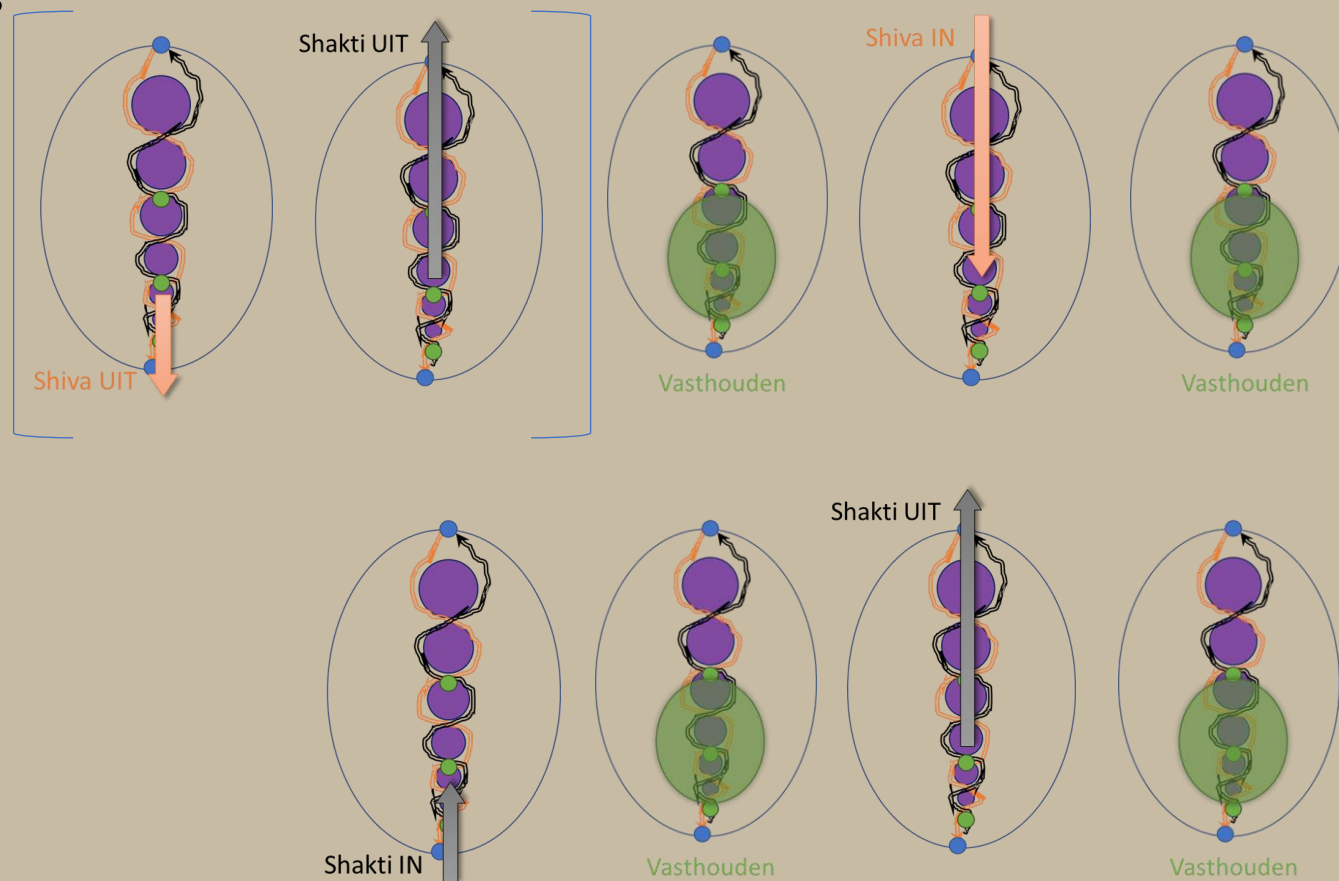


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (16 min)
 - Bhastrika Pranayama
 - Ritme: 24:48:12:48
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (18 min)
 - **Nada**
 - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
 - Sambhavi Mudra

Totaal 40 min

Soberheid



Bewustzijn in pranamaya kosha

- Thema 3 en Thema 4 spelen zich af in dit kosha
 - Asana & Pranayama
 - Chakra's
 - Shiva & Shakti
- Met als doel de dualiteit zien in alles
 - Het vaste van het lichaam tegenover de beweging van de energie
 - De temperatuur is koud of warm, een mening is goed of fout
- Je kunt de dualiteit overstijgen
 - Je hebt een beeld van alles: van jezelf, een ander, een situatie, een ervaring of een vorm
 - Je begrijpt dat dit beeld is gekleurd door de shiva en shakti energie
 - Je begint te begrijpen dat je je van het beeld kunt onthechten en daardoor zien zoals het werkelijk is
- Je bewustzijn zit hier vast in de dualiteit
 - Overheersende chakra's: water en vuur

Iedere element heeft zijn eigen energiestroom

- Aarde – apana prana
 - Zorgt voor uitscheiding
- Water – samana prana
 - Zorgt voor vermenging
- Vuur – generieke prana
 - Zorgt voor verspreiding van warmte
- Lucht – udana prana
 - Zorgt ervoor dat je rechtop kan staan
- Ether – vhyana prana
 - Geeft ruimte aan beweging

*Door een steeds dieper vertrouwen en bewustzijn,
door zelfkennis en harmonieuze zelfontwikkeling,
creëert de wijze mens zich een eiland voor zijn ziel,
dat door geen vloedgolf kan worden overspoeld.*

“Dagelijkse overwegingen – 5 februari”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam