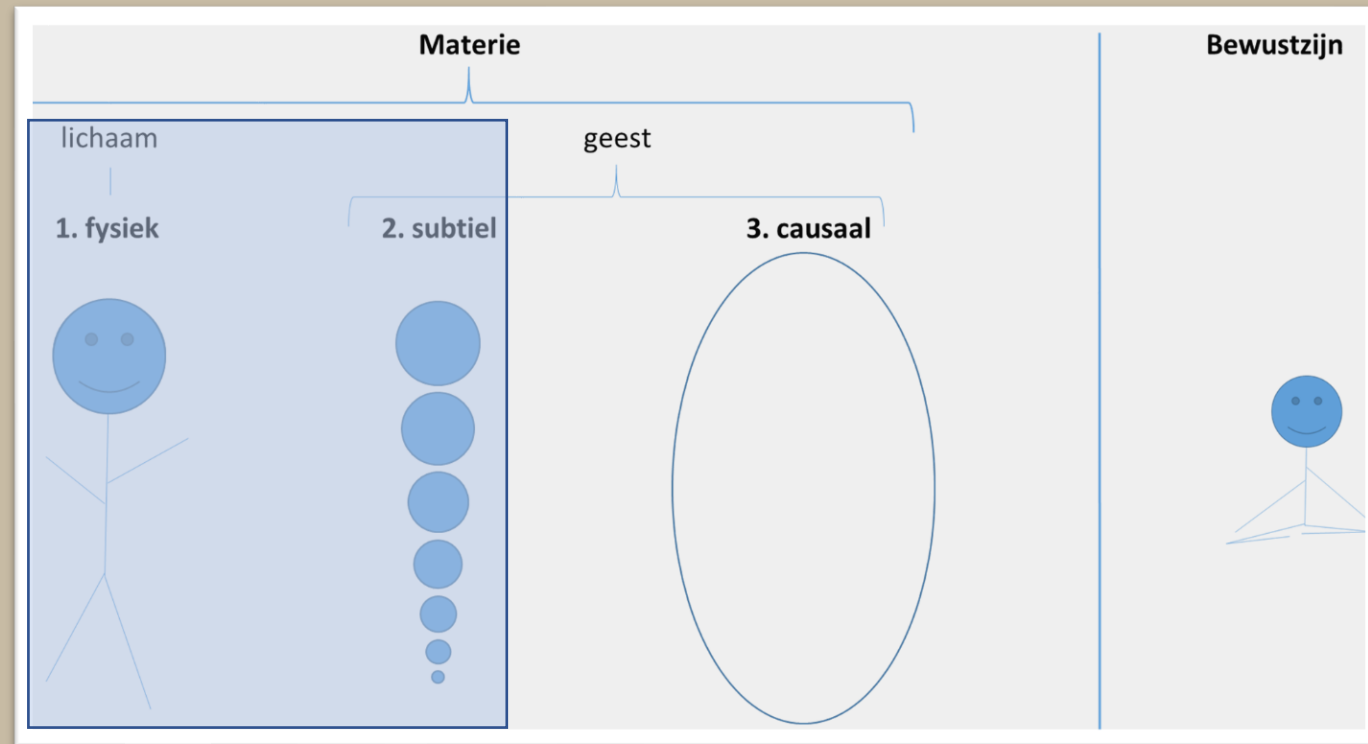


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Het 1^e jaar



1. Bij het begin
beginnen

2. Hoe het
lichaam ontstaat

3. De dualiteit zien

Thema 3 - energie

Gaat over

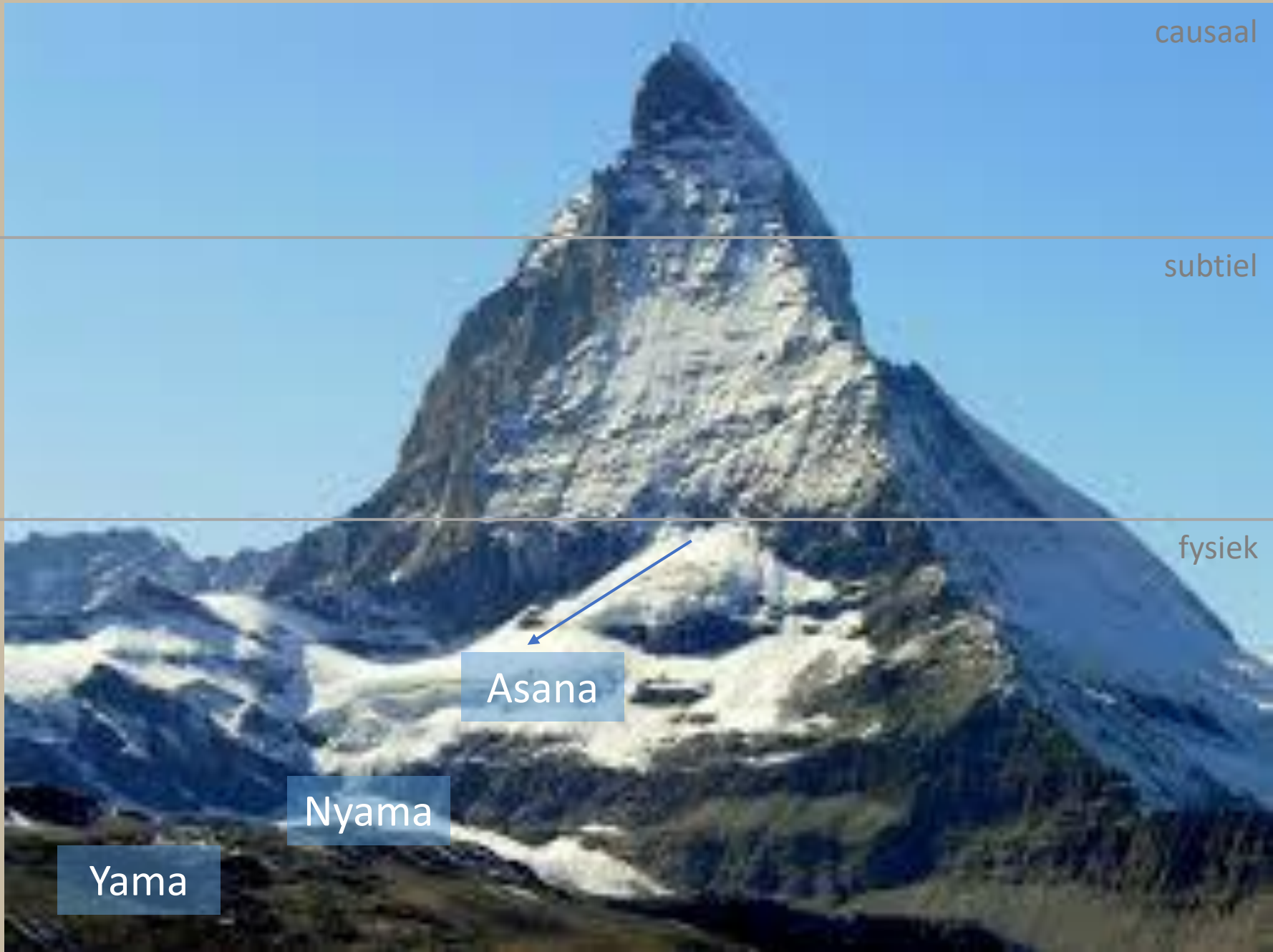
- Voorbereiding op subtiel lichaam

Je leert

- Asana's begrijpen
- Energie begrijpen
- Dualiteit zien

Met als doel

- Realisatie van het fysiek lichaam
- je hoort het geluid (nada) van het subtiele lichaam



causaal

subtiel

fysiek

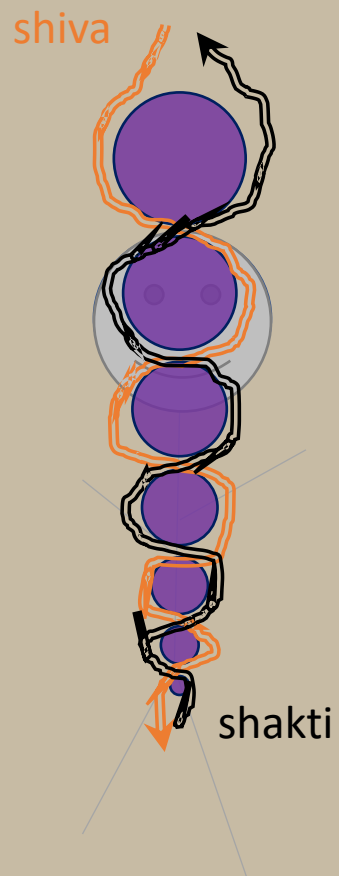
Asana

Nyama

Yama

Energie gebruiken

energie - 1



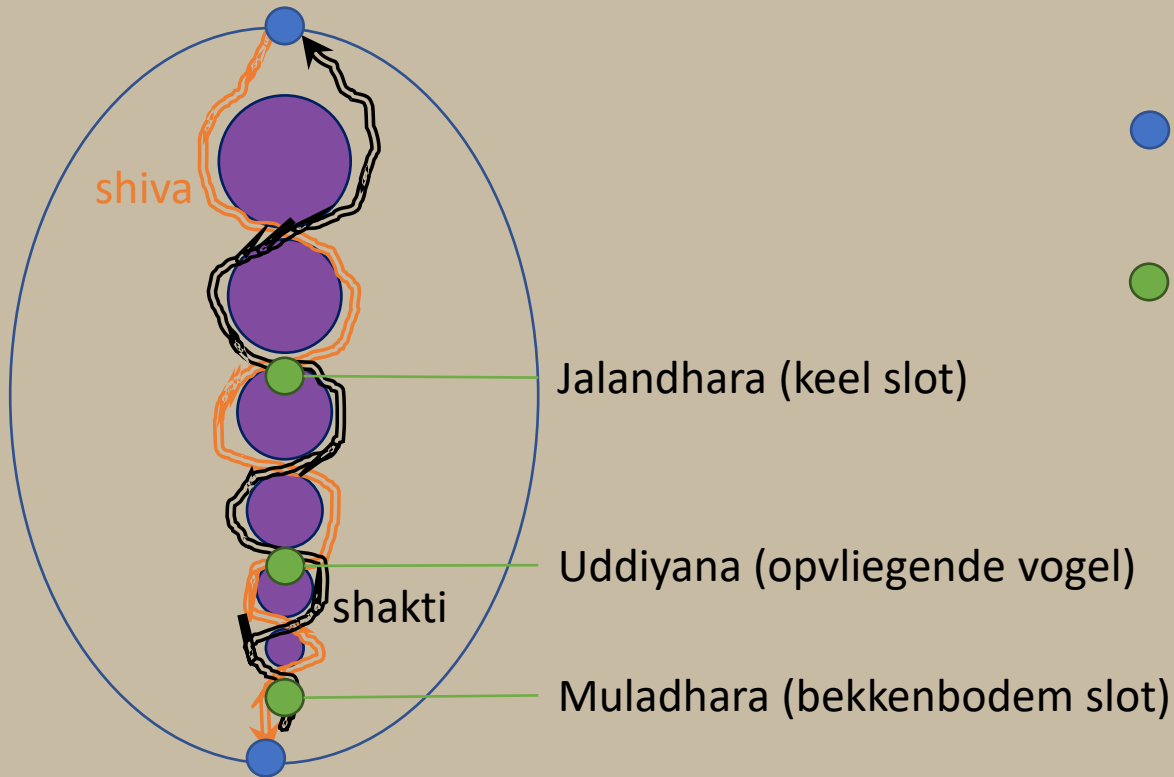
Energie laat zich het beste omschrijven aan de hand van:

● Energiecentra – Chakra's

== Energiebanen – Nadi's

▲ ▼ Energiestromingen – shiva & shakti

Candra (maanpoort / tha)



Surya (zonnepoort / ha)

Energie wordt gecontroleerd door:

- Bindu's – de poorten van het energie lichaam
- Banda's – de sloten op de energiebanen

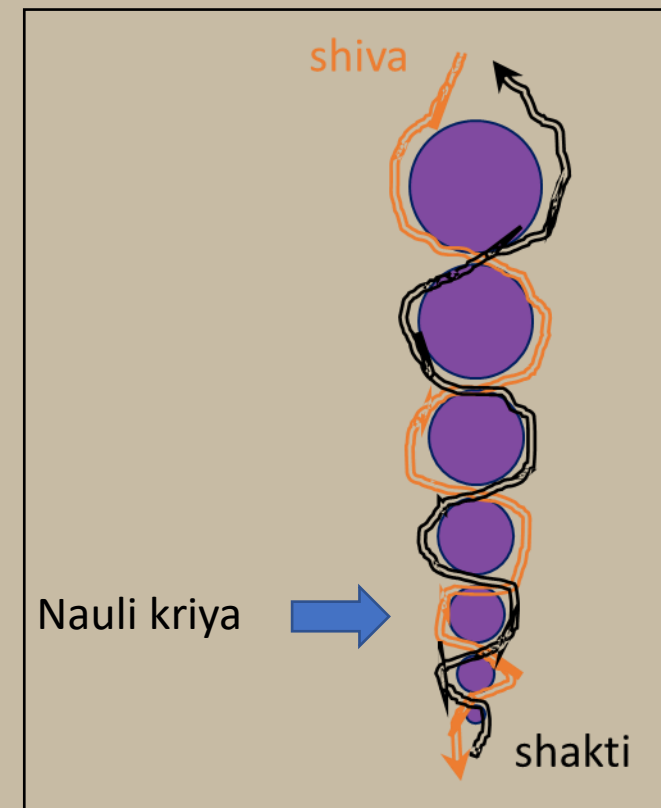
Asana's uit de Hatha Yoga

- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Gomukhasana (koe)
- Virasana (held)
- Kurmasana (schildpad)
- Padmasana (lotus)
- Kukkutasana (haan)
- Mayurasana (pauw)
- Simhasana (leeuw)
- Matsyendrasana (gedraaide houding)

Meditatie

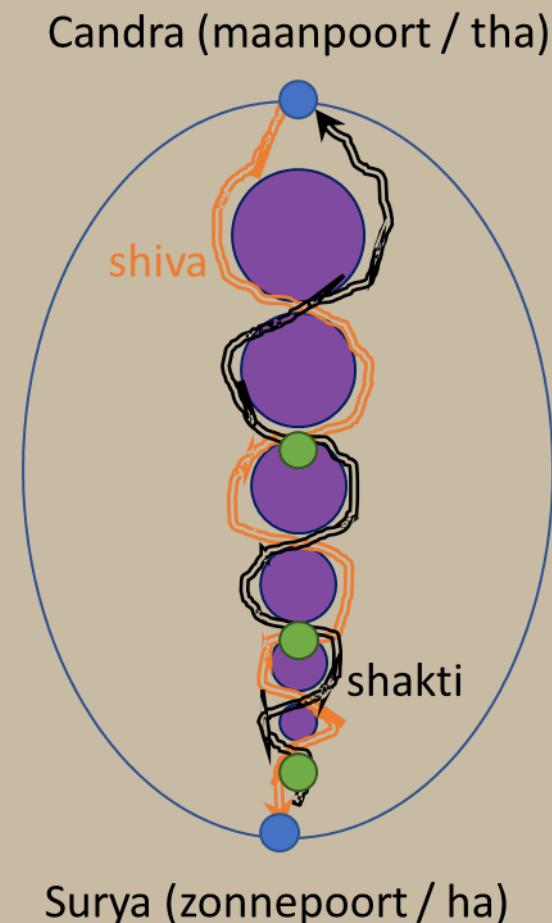
- Sukhasana (3 min) ↗ waarachtigheid
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
 - Nauli Kriya, breng je aandacht naar het vuurcentrum (net boven je navel) en draai met de energie mee
- Concentratie (17 min)
 - Nada

Totaal 25 min



Prana

- Alle prana is continu in beweging
 - Het houdt het lichaam in leven
 - Kun je dit echt voorstellen?
 - Gebruik het!
- Je kunt het horen
 - Dit is Nada
- Je kunt het zien
 - Een (witte) rand om de materie
 - Vervormde materie



By contracting the perineum (muladhara banda), performing uddiyana and locking ida and pingala (shiva and shakti) with jalandhara, sushuma becomes active.

By this means the prana breath become still. Thus death, old age and sickness are conquered.

“Verses 74 and 75 of Hatha Yoga Pradipika”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam