

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*

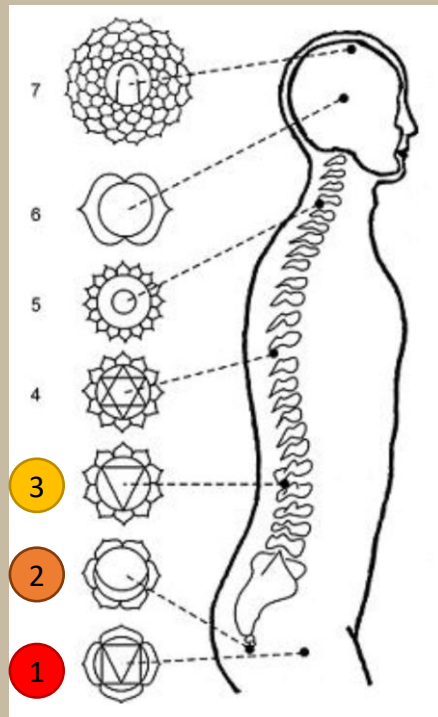


# Vuur chakra

energie - 5



## vuur chakra



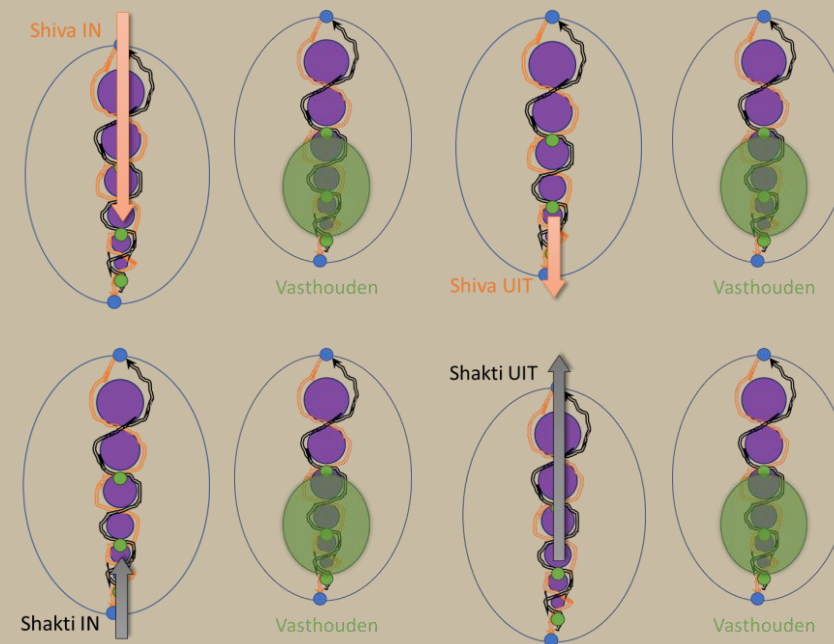
<b>Naam</b>	manipura
<b>Fysieke locatie</b>	ter hoogte van de navel
<b>Klank</b>	mi
<b>Mantra</b>	ram
<b>Kleur</b>	geel
<b>Element</b>	vuur
<b>Zintuig</b>	zicht → subtiele resultaat: helderzien
<b>Expressie</b>	actie
<b>Creatie</b>	ambitie en wil ← fysieke uitdaging
<b>Functie</b>	doelgericht
<b>Activatie</b>	ego

# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- Utkatasana (heftige houding)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- **Padmasana (lotus)**
- **Mayurasana (pauw)**
- Dandasana (stok)
- Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

# Nadi Sodhana Pranayama

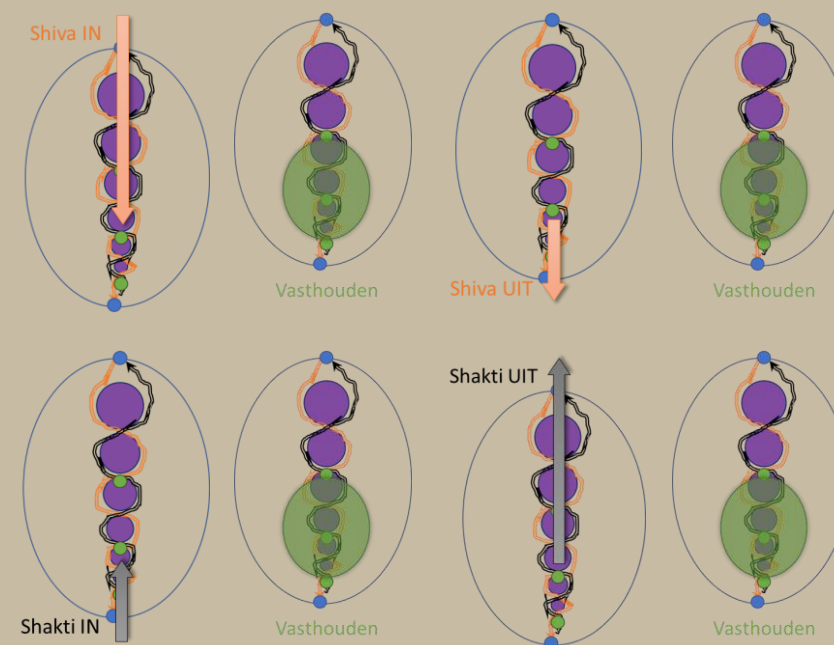
- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
  - Energie instromen: 8 tellen
  - Energie vasthouden: 32 tellen
  - Energie uitstromen: 16 tellen
  - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



# Meditatie

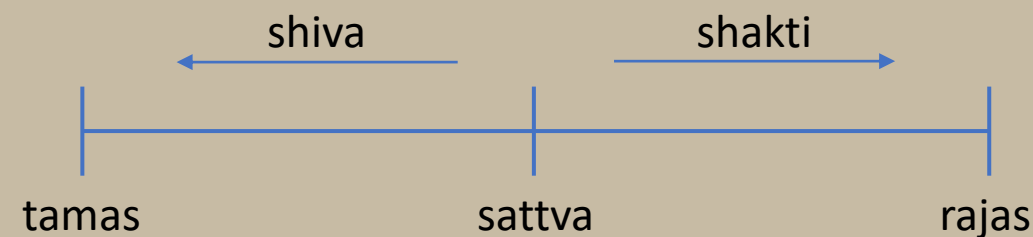
- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
  - Nadi Sodhana Pranayama
    - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
  - Nada

Totaal 30 min



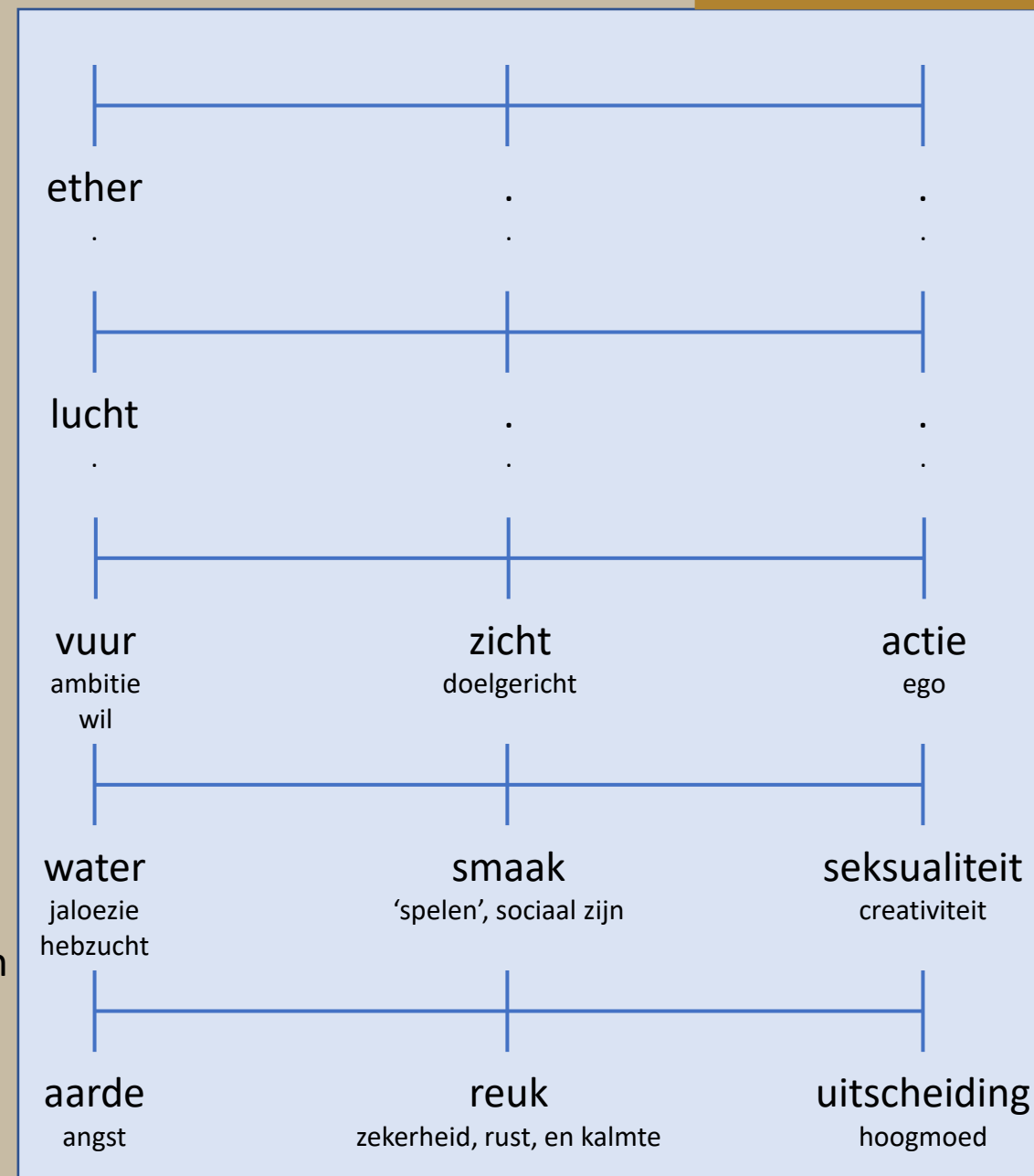
# Ego (bepaalt de dualiteit)

- Identificatie van ik en mij(n)
- Dualiteit versterken
  - Alles is een ervaring
  - Om 'iets' te ervaren is een waarnemer nodig
  - Je identificeert je met de waarnemer, waardoor er afkeer en verlangen ontstaat
  - Dit brengt je naar beneden, richting lagere chakra's
- Dualiteit opheffen
  - Door te observeren (toeschouwer van ervaring)
  - De middenweg volgen, in sattva zijn
  - Dan zie je zoals het is
  - Dit brengt je omhoog, richting hogere chakra's
    - Zo kom je uit de dualiteit



# Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
  - Causaal: observeren (en accepteren)
  - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
  - Fysiek: bewegen (en doen)
- (3) Ego:





*Anatta* 'Niet-zelf', niet-ego, egoloosheid,  
onpersoonlijkheid.

Eerst gebruik je ego  
om uit de dualiteit te  
komen. Daarna  
onthecht je van het  
ego.

'Noch binnen de bestaansverschijnselen van  
lichaam en geest, noch daarbuiten is iets te  
vinden dat in laatste instantie beschouwd kan  
worden als een op zichzelf bestaande wekelijke  
ego-identiteit, ziel of andere duurzame  
substantie.'

*Uit: Geen Zelf, Geen Ander*

# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)