

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Asana en Prana

Reinigen - 10



Door stilstaan in een houding (Asana) ontstaat beweging van energie (Prana).

Als je helemaal niets doet, wordt het lichaam stijf en stram. Alle elementen (aarde, water, vuur & lucht) verdichten. Door fysieke beweging komen de elementen losser en begint energie te stromen. Op fysiek niveau is dit stilstaan **OF** bewegen.

Door de aandacht naar de energie te brengen en te onthechten van het fysieke, komt het fysieke tot stilstand (maar niet stijf en stram) en ontstaat er een hogere doorstroming van energie. Op subtiel niveau is dit stilstaan **EN** bewegen.

Dit is de kracht van 'niets doen', zo kom je uit de dualiteit van je fysieke lichaam.

# 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)

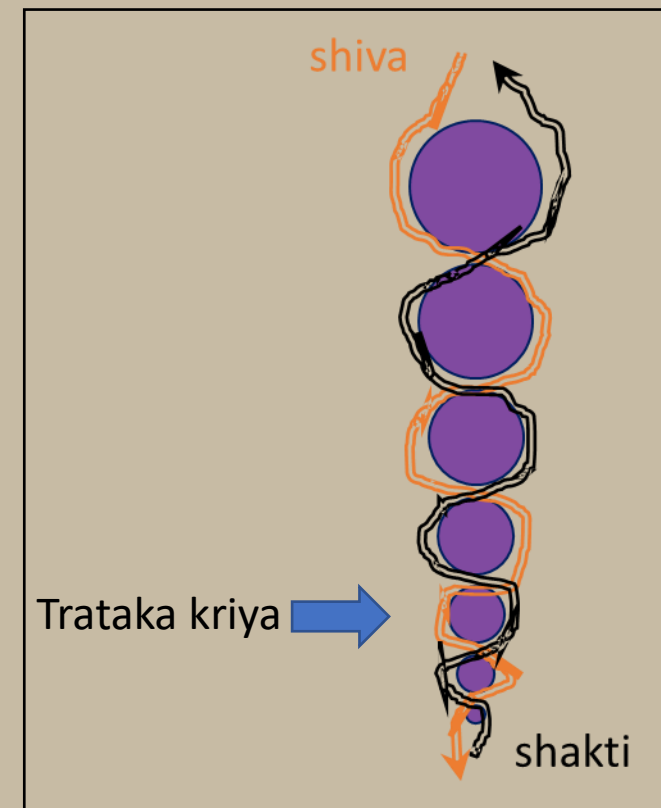
# Kriya

- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
  - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
  - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

# Meditatie

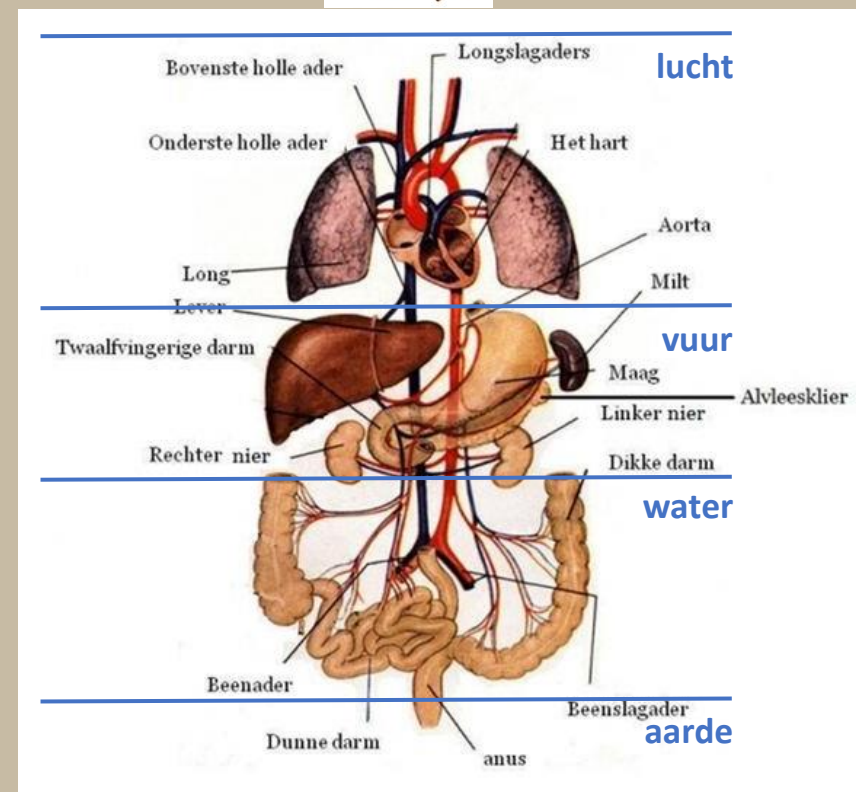
- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
  - Trataka Kriya, houd je aandacht met kijken gericht op één punt
- Concentratie (17 min)
  - Annapana

Totaal 25 min



# Asana

- Een asana doe je om energie stromen te verbeteren
  - Dit is de kern van hatha yoga
  - Iedere houding een andere energiestroom
- Het lichaam (materie) bestaat uit de basiselementen
  - aarde, water, vuur en lucht
- Via de hormonen werkt de energie in op de verschillende basiselementen.
  - Ieder element bestuurt een ander deel van het lichaam.
- Vanaf nu dus energie observeren als je een asana doet!
  - bij alles wat je doet



*Resultaat: Optimale reiniging van je lichaam door de achterliggende energie te observeren*

# Prana

- 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
- Alle prana is overal aanwezig
- Alle prana is continu in beweging
  - Het houdt het lichaam in leven
- Merk het op
  - Als je naar de wc gaat kun je je apana prana (aarde) gewaar worden
  - Bij sporten (beweging) kun je je generieke prana (vuur) gewaar worden



*In stilte vind je het absolute,  
In actie het uiterlijke leven.  
Ze komen uit dezelfde bron.*

*Tao Meng*

# Contact

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

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