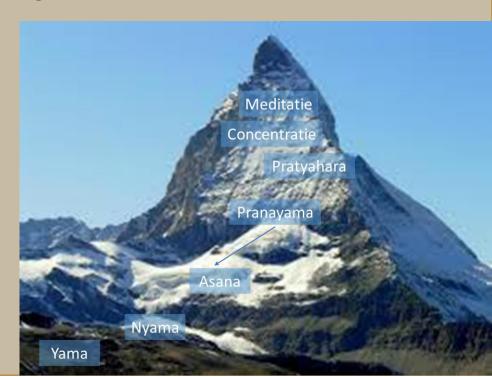
Bamboekuis



Ontdek jezelf

Mudra Maha

Intuïtie & intentie - 3



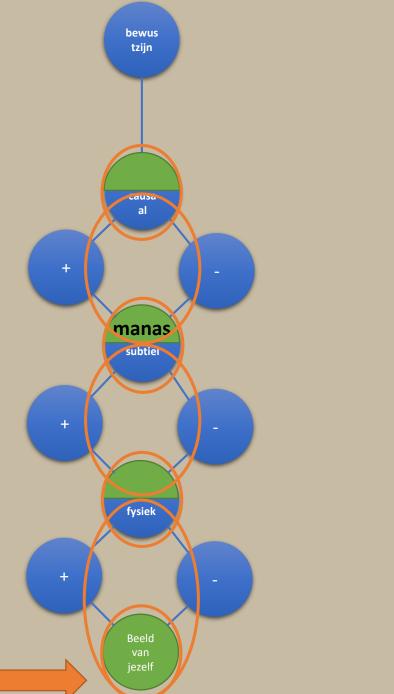
Waarom ook alweer mudra's

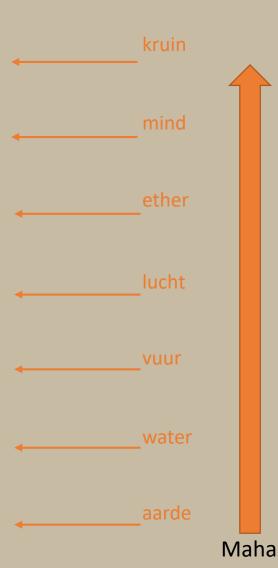
- Mudra's zorgen voor vrije beweging van energie
 - Ze brengen voornamelijk shakti energie/kundalini omhoog
- Met als doel het vergroten van het bewustzijn, voorbij het denken
- Mudra's werken heel snel, een intentie uitspreken om energie te ontvangen is voldoende
 - Het moet goed voelen, je moet er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

Mudra Maha

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

 Wees je bewust van een onuitputtelijke bron van energie!

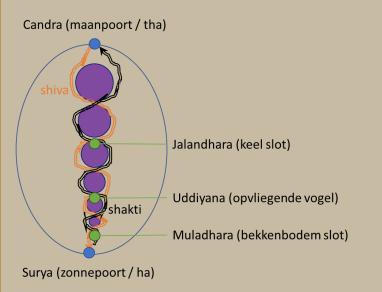


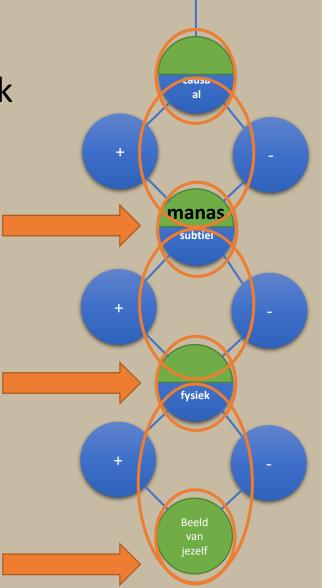


Mudra Maha Bandha

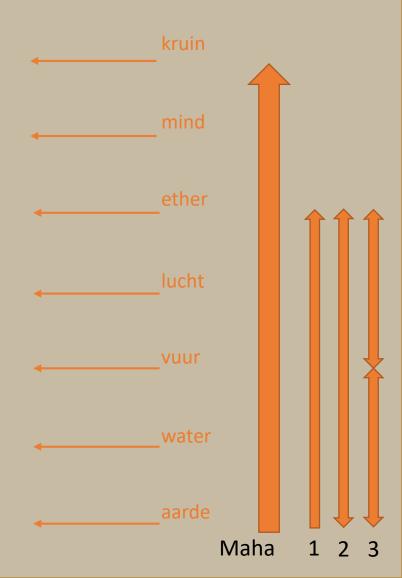
 Verdieping met gebuik bandha's

- 1. Keelslot
- 2. Bekenbodemslot
- 3. Opvliegende vogel





bewus tzijn



Asana's

Virabhadrasana III (krijger)

utkatasana (heftige houding)

• Sirsasana II (hoofdstand met handen)

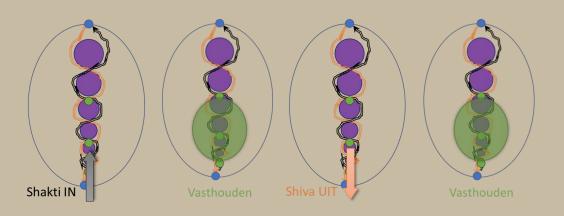
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Bhekasana (kikker)

Tolasana (lotus op handen)

Marichyasana II / I

Surya Bhedana Pranayama

- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- 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. Shakti IN: vast: Shiva UIT: vast

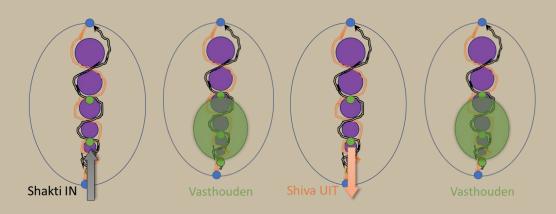


Meditatie

Sukhasana

- kuisheid
- Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Surya Bedhana 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 Maha Bandha

Totaal 50 min



Though there are many techniques for establishing a state of equilibrium and union between mind and body, the most effective is said to be the combination of these three bandha's. Maha bandha is the culmination of asana, pranayama, mudra and bandha. Perfection in it induces a state of perfect equanimity which unfolds into pratyahara or even spontaneous dhyana.

"HYP - chapter 3 - verse 76"

Contact

herman@dompseler.nl www.bamboehuis.amsterdam