

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Annamayakosha

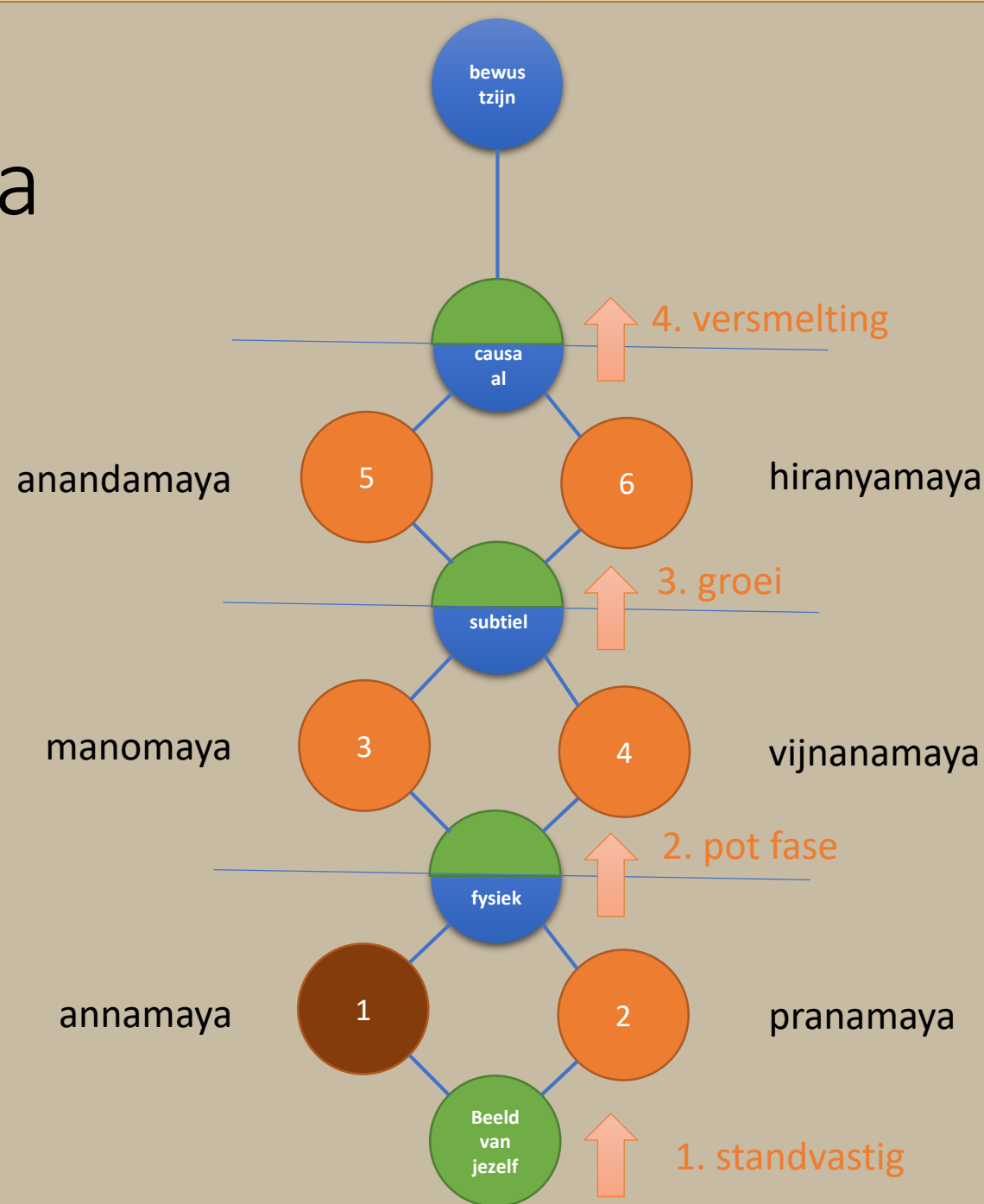
Het grote plaatje - 6



# Annamayakosha

## Het vaste lichaam

- Zoals wij dat kennen uit de anatomie
- Volledige verdichting van shiva energie (passief)
- Omkering in bewustzijn
  - Was: je lichaam voeden met eten en drinken
  - Wordt: je lichaam voeden met energie



## Verdichting:

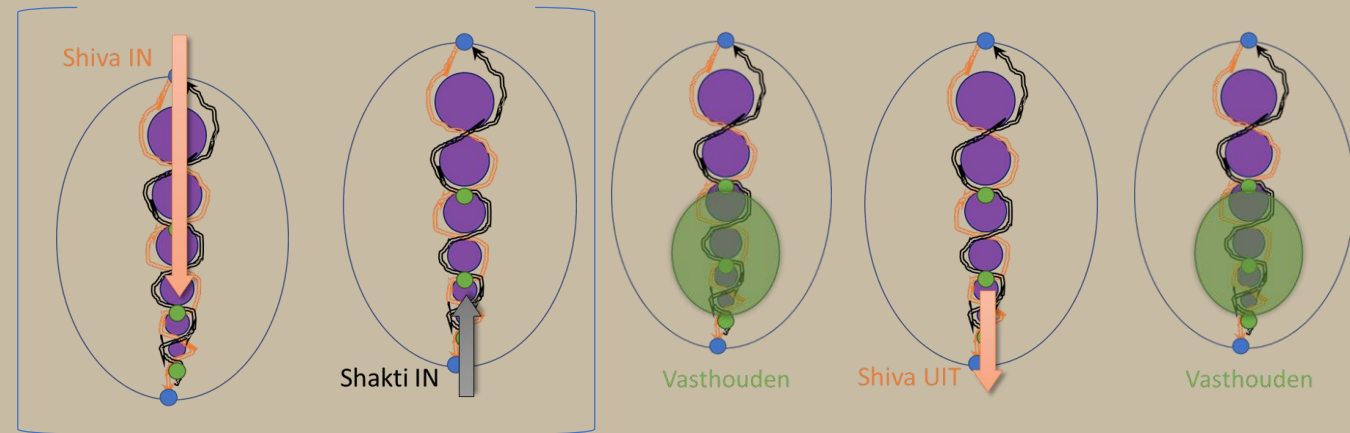
- Plasma
- Bloed
- Spier
- Vet
- Bot
- Hersenen
- Zaad-eicellen

# 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

# Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 12:48:24:48
  - Energie instromen: 12 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie uitstromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva IN & Shakti IN : vast :  
Shiva UIT : vast

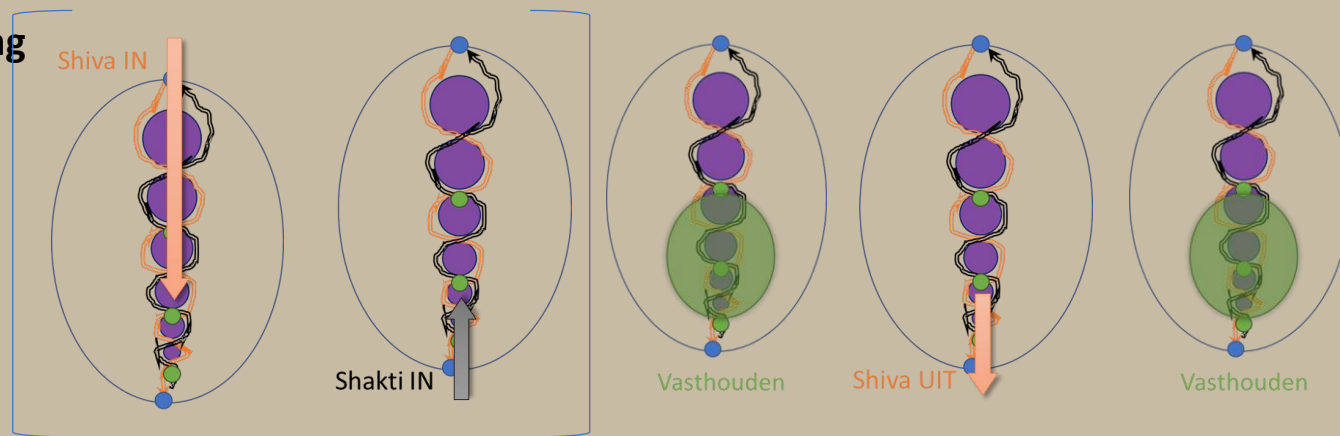


# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
  - Ujjayi Pranayama
    - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (26 min)
  - **Nada**
    - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
  - Sambhavi Mudra

Tevredenheid

Totaal 40 min



# Bewustzijn in annamaya kosha

- Thema 1 en Thema 2 spelen zich af in dit kosha
  - Yama's en Nyama's
  - Kriya's
- Met als doel je vaste lichaam met energie te reinigen
  - Energie is belangrijker dan voeding
- Energie wordt tot stof via chakra's en hormonen
  - Overheersende chakra's: aarde en water
- Je bewustzijn zit hier vast in de vorm en de materie

*Bewust ga ik deze  
contemplatieve staat binnen  
en bewust verlaat ik deze.*

*“Dagelijkse overwegingen – 29 januari”*



# Contact

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

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