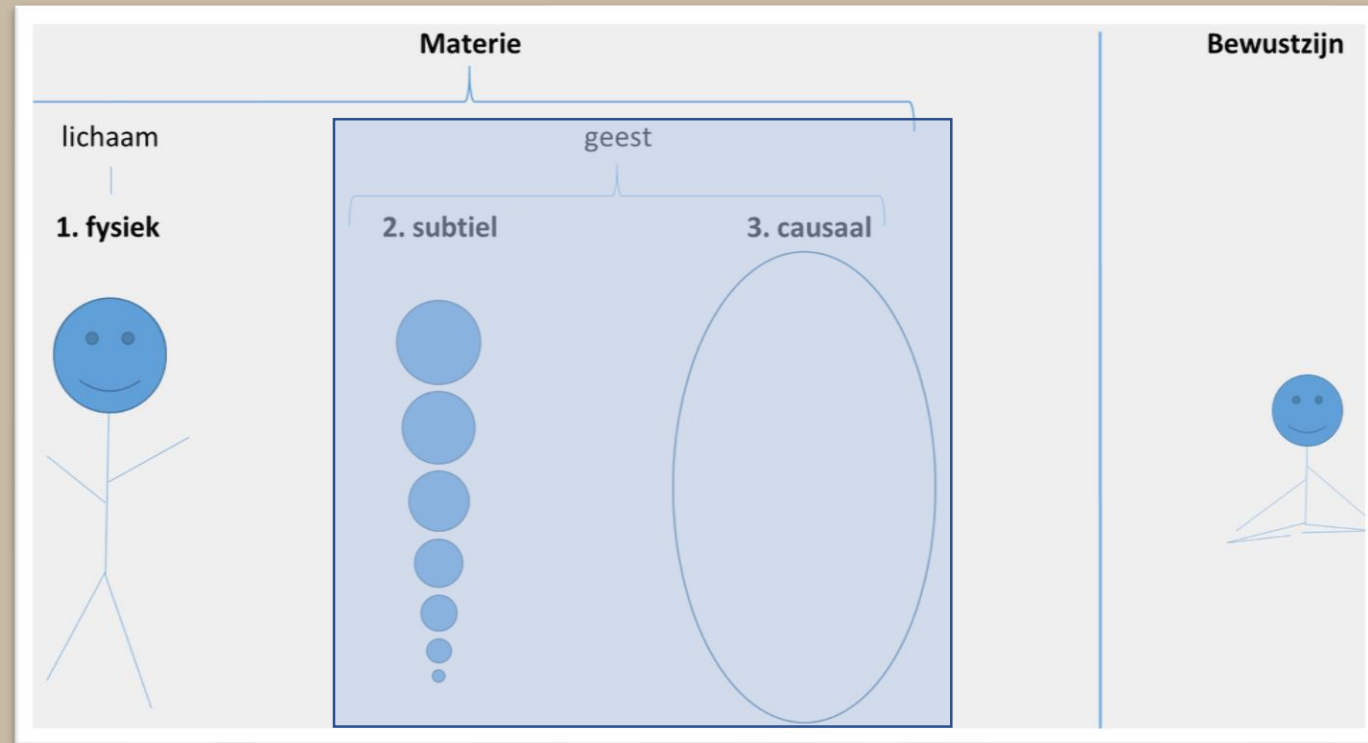


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Het 2^e jaar



4. Overstijg dualiteit

5. Zie hoe de
wereld werkt

6. Verbeter jezelf

Thema 5 – het grote plaatje

Gaat over

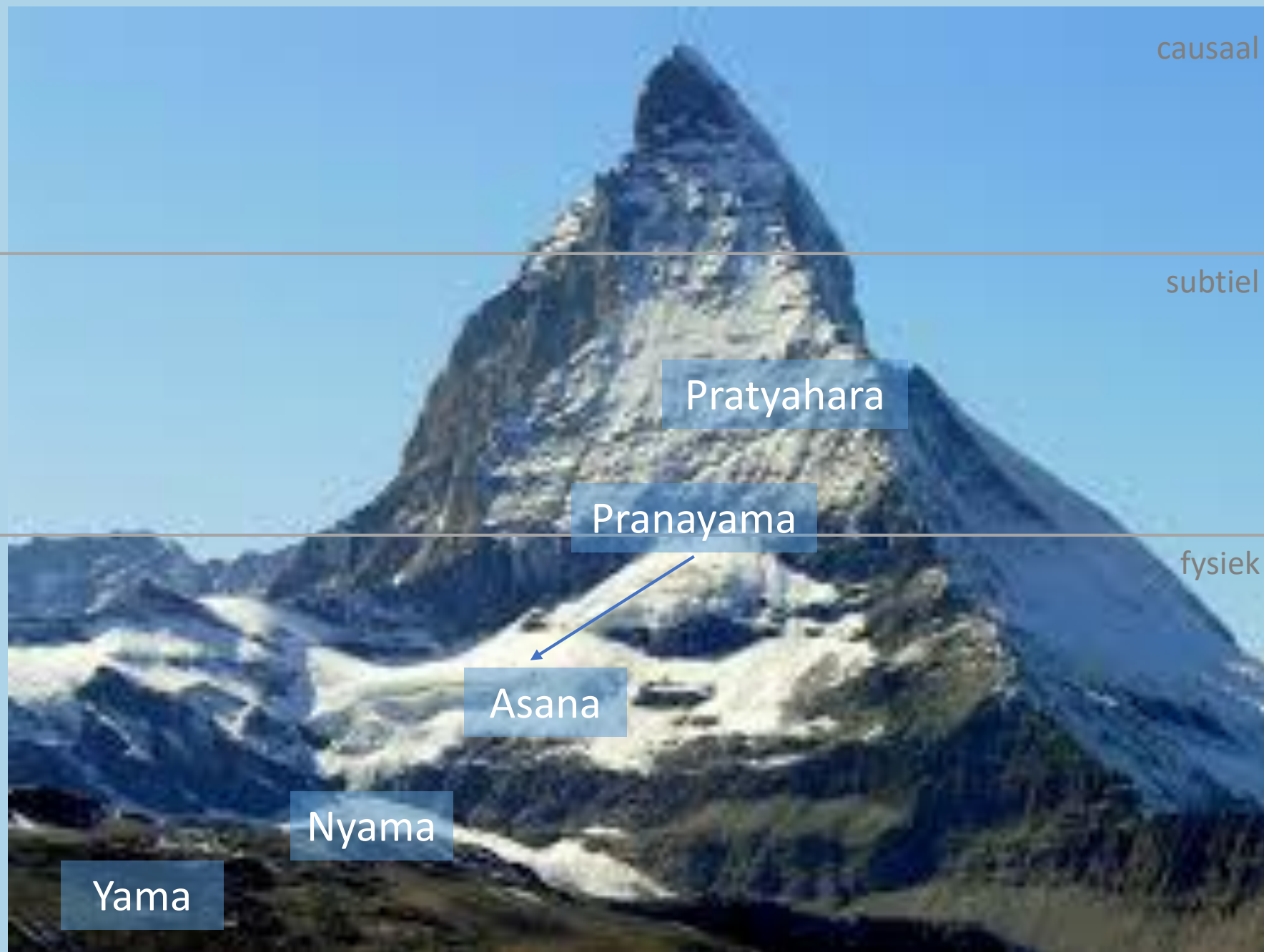
- Hoe zit de wereld in elkaar?

Je leert

- Pratyahara
- Onthechten

Met als doel

- Je bewustzijn te vergroten



causaal

subtiel

fysiek

Pratyahara

Pranayama

Asana

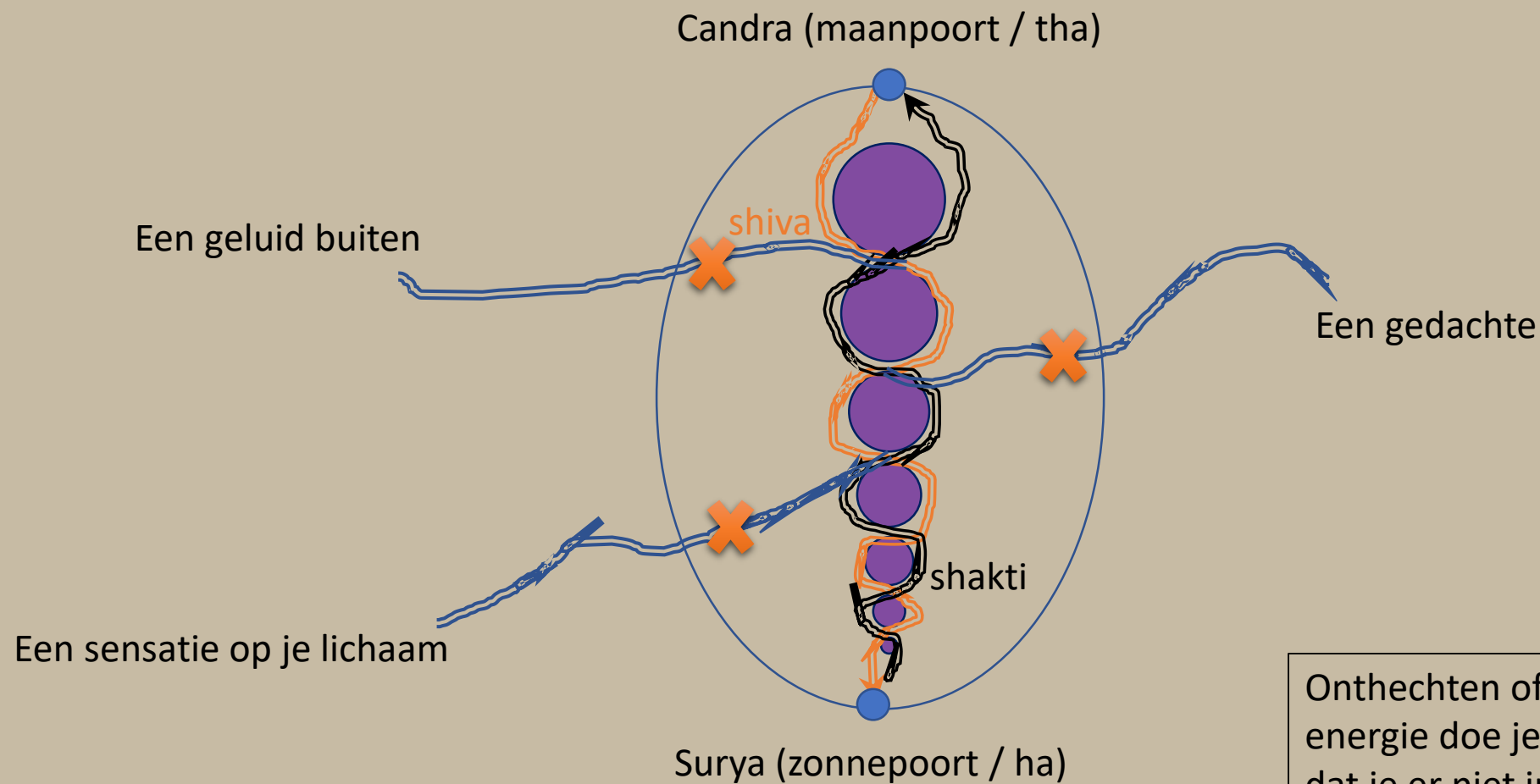
Nyama

Yama

Pratyahara

Het grote plaatje - 1

Laat je niet pakken



Onthechten of onttrekken van energie doe je door te beslissen dat je er niet in mee gaat.

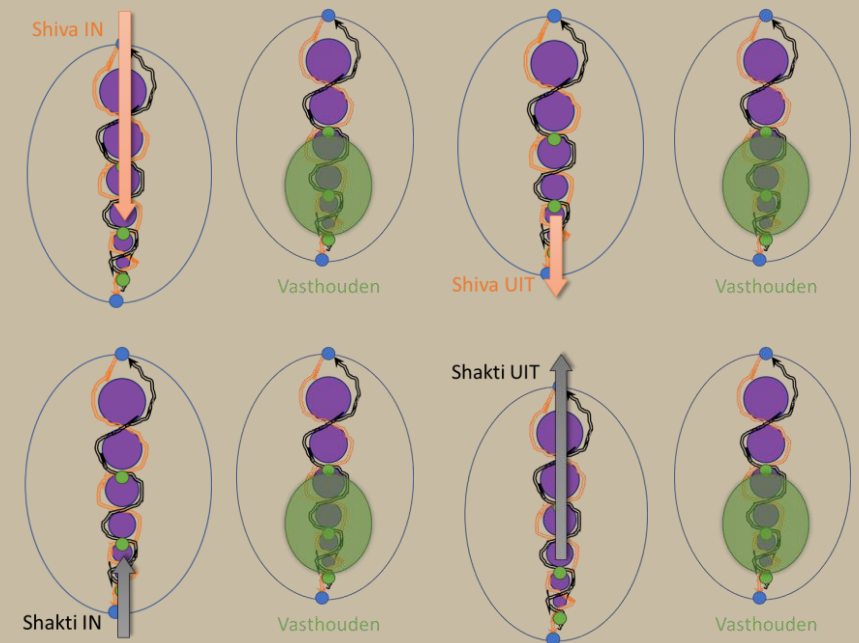
Kom in opstand vanuit je hart.

Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Padmasana (lotus)
- Ardha Matsyendra I

Nadi Sodhana Pranayama

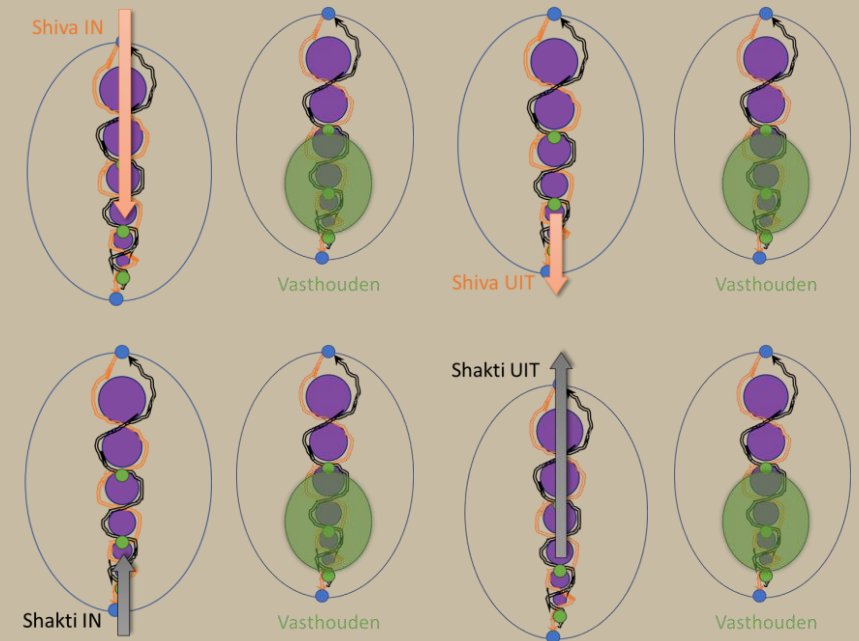
- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding waarachtigheid
- Pranayama (16 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
- Concentratie (18 min)
 - Nada
 - Sambhavi Mudra

Totaal 40 min



Pranayama en Pratyahara

- Pranayama
 - Wat wil je wel
 - Waar stuur je de energie naar toe
- Pratyahara
 - Wat wil je niet
 - Waar onttrek je de energie van

pranayama is gas geven, pratyahara is remmen

4 stappen volgen

1. Vaststellen dat je gehecht bent
 - Besef dat je gehecht bent aan een gedachte
2. Beslis dat je er niet in mee gaat
 - Vanuit je hart!
3. Trek de energie terug
 - De energie volgt je gedachte
4. Kanaliseer de energie naar iets positiefs
 - Naar je nada

Pratyahara is het terugvinden van de stem van je hart

*Maak u bewust van uw lichaam,
gevoelens, gedachten en van uw geest,
en laat u niet door de verlangens en
droefheid van de wereld beheersen.*

“Dagelijkse overwegingen – 6 december”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam