

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Energie knopen

Intuïtie & intentie - 2

# Energie knopen

Rudra / voorhoofd / 3<sup>e</sup> oog

Open je 3<sup>e</sup> oog, ontvang wijsheid, verminder samskara

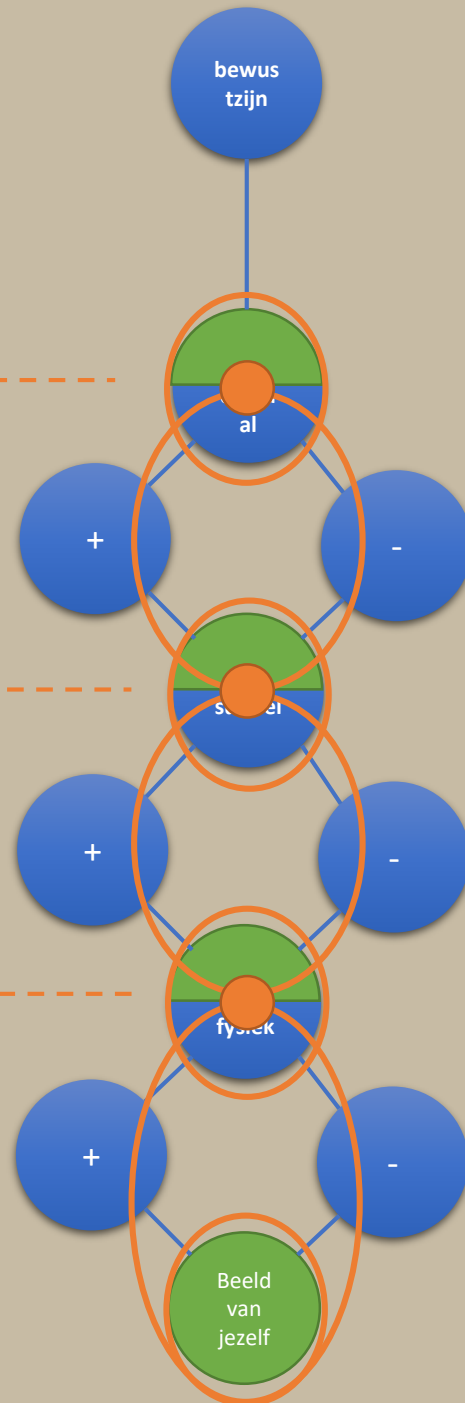
Vishnu / keel

Open je keel, ontvang stilte, verminder gedachten

Bhrama / hart

Open je hart, ontvang energie, verminder sensaties

Mudra's doen dat voor jou



kruin

mind

ether

lucht

vuur

water

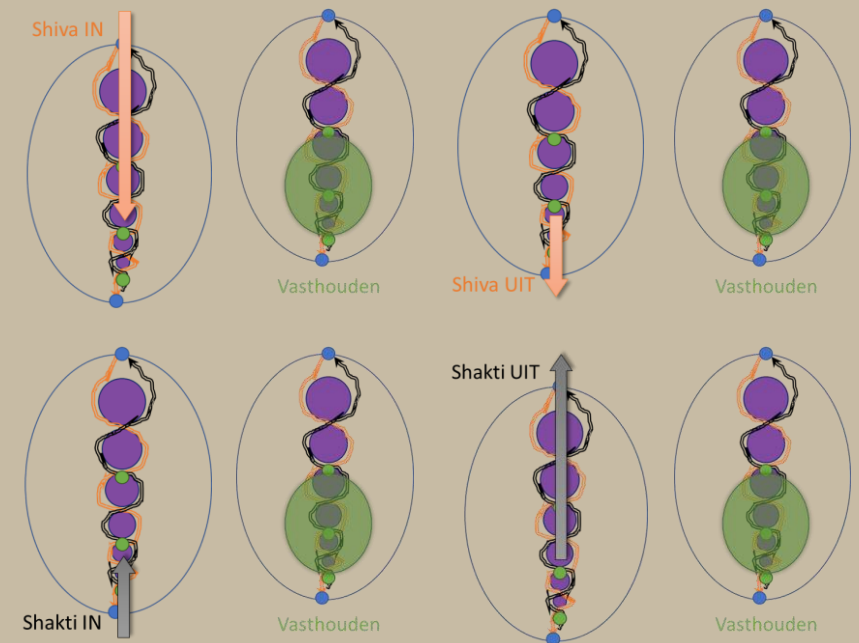
aarde

# Asana's

- Virabhadrasana III (krijger)
- utkatasana (heftige houding)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Bhekasana (kikker)
- Parivritta janusirsasana (gedraaide knie hoofd houding)
- Ananta (oneindigheid)
- Tolasana (lotus op handen)
- Marichyasana II

# Nadi Sodhana Pranayama

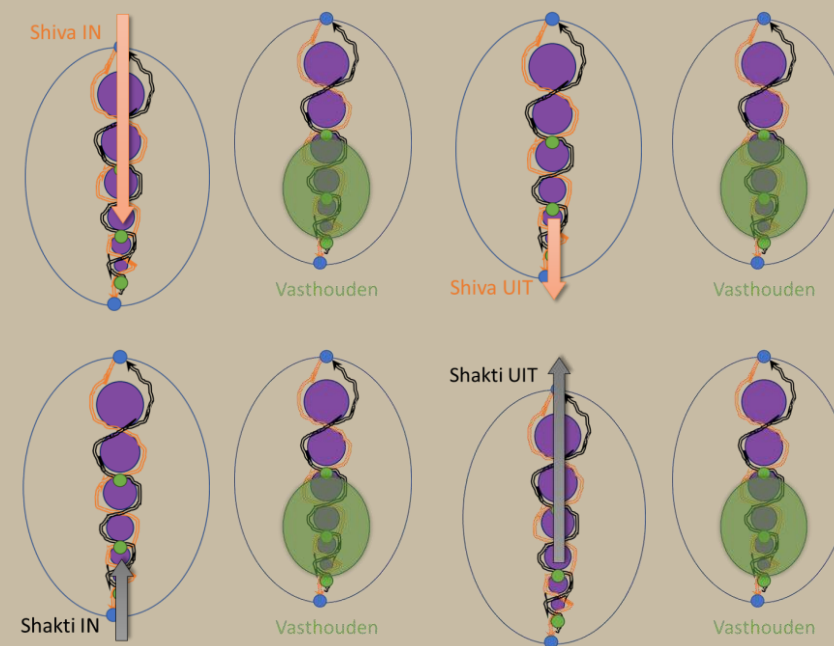
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 20:80:40:80
  - Energie instromen: 20 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
  - Energie uitstromen: 40 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



# Meditatie

- Sukhasana
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Nadi Sodhana 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
  - Sambhavi Mudra

Totaal 50 min



Perception  
of nada

*The Brahman granthi being pierced, the feeling of bliss arises from the void; wonderful, **tinkling sounds** and the unstruck sound (anahata) are heard within the body.*

*“HYP – chapter 4 - verse 70”*

*When the Vishnu granthi is pierced the greatest bliss is revealed. Then from the void **the sound of the kettledrum** manifests.*

*“HYP – chapter 4 - verse 73”*

*If the Rudra granthi is pierced, the fire of prana moves to the place of ishvara. Then the stage of nishpatti or consummation is **the tinkling sound of the flute** resonating like a vina.*

*“HYP – chapter 4 - verse 76”*

# Contact

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

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