

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Nada is overal

Het grote plaatje - 4



Stadia van nada

De weg van je beeld van jezelf naar je echte zelf

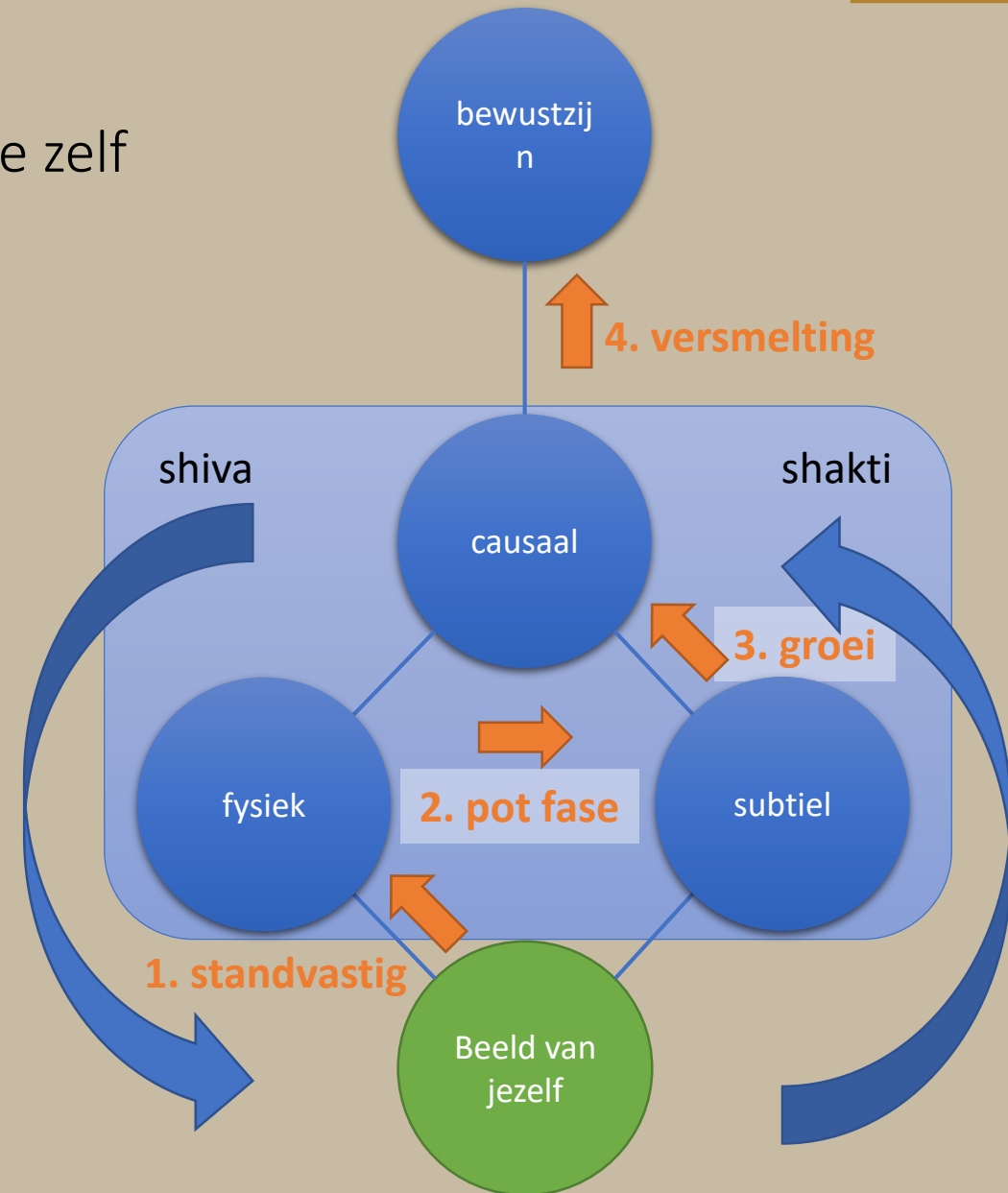
Vereniging van de drie werelden brengt je tot één.

Die vereniging kun je herkennen in het gevoel dat je krijgt bij het luisteren naar nada.

Daarin zijn 4 stadia te ontdekken.

1. Standvastig / opstrekken
2. Pot fase / afsluiten
3. Groei
4. Versmelting

Verdiep je concentratie!

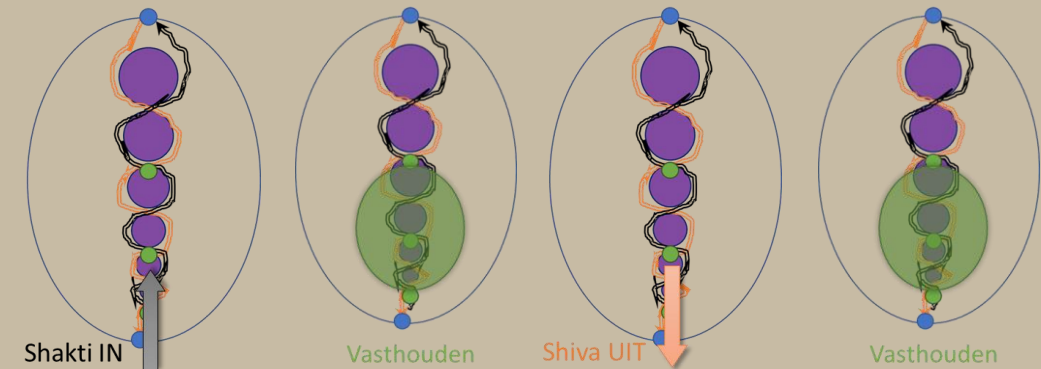


Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Karnapidasana (oor drukken)
- Supta virasana (liggende held)
- Parvatasana (berg, lotus met handen omhoog)
- Ardha Matsyendra I

Surya Bhedana Pranayama

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

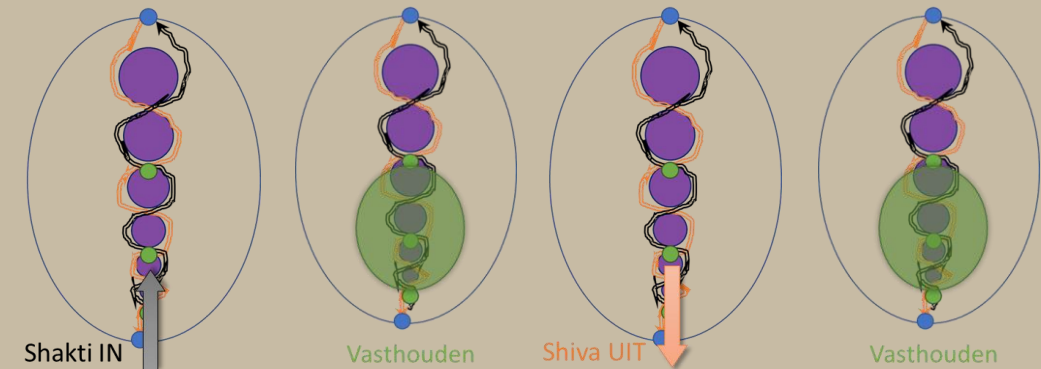


Meditatie

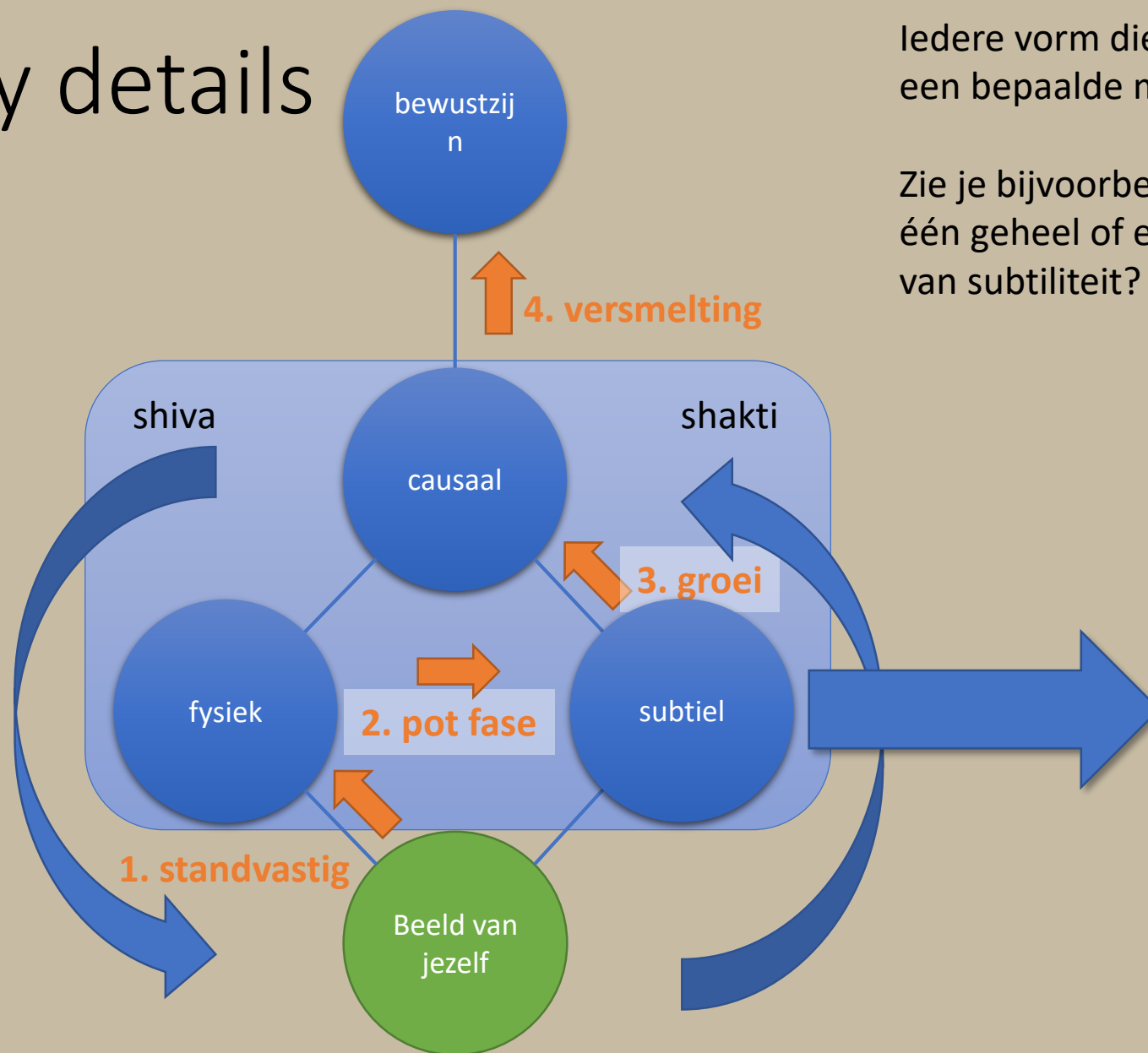
- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Surya Bhedana Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (26 min)
 - **Nada**
 - **Stadia: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

Niet begeren

Totaal 40 min

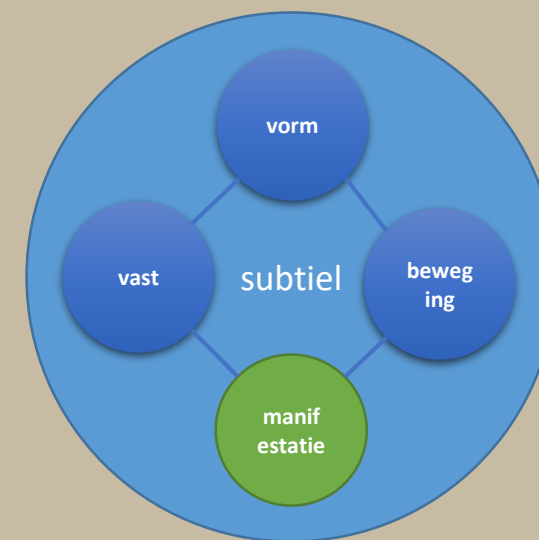


Dirty details



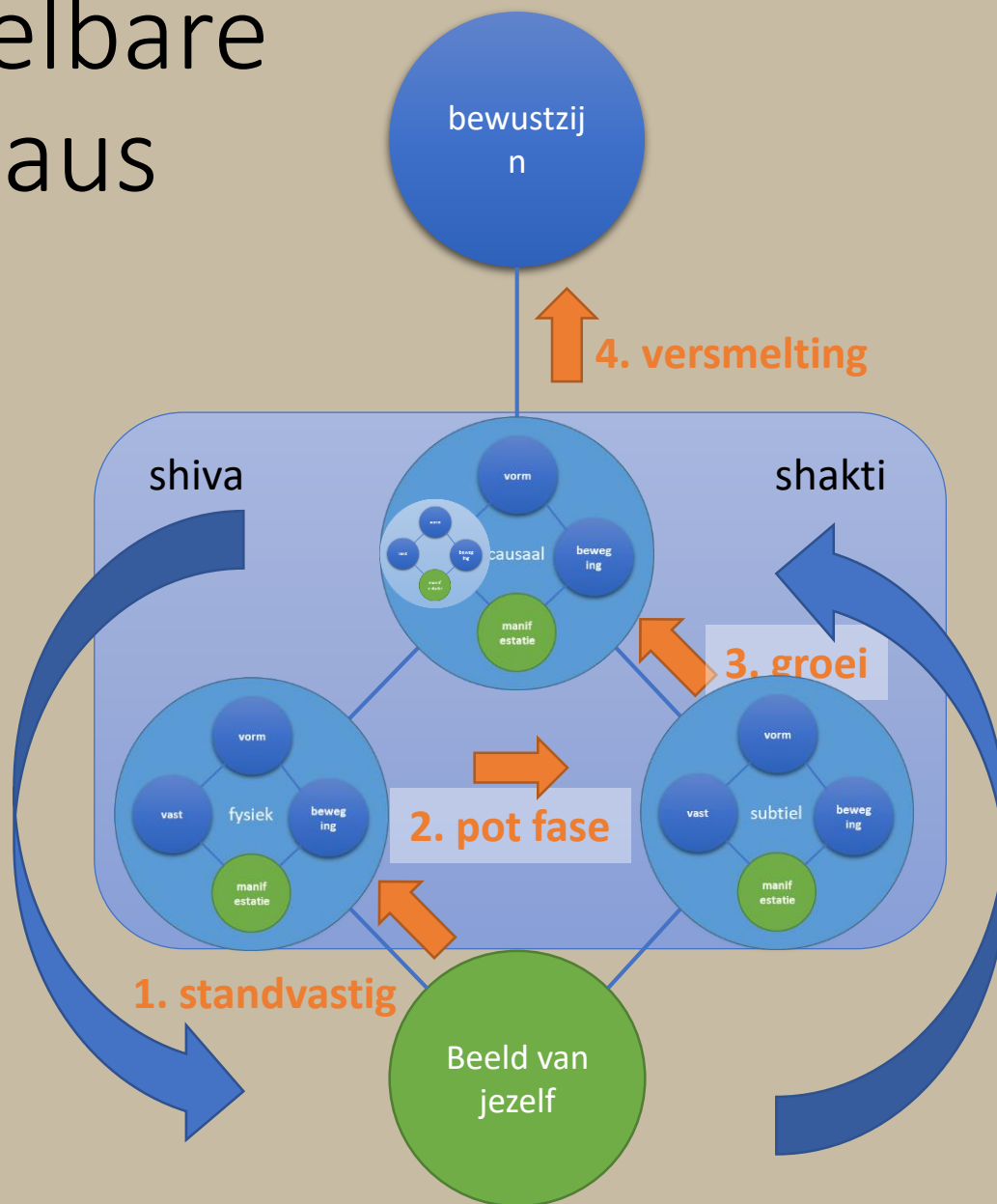
Iedere vorm die je tegenkomt doet zich op een bepaalde manier aan je voor.

Zie je bijvoorbeeld het subtiel lichaam als één geheel of ervaar je een manifestatie van subtiliteit?

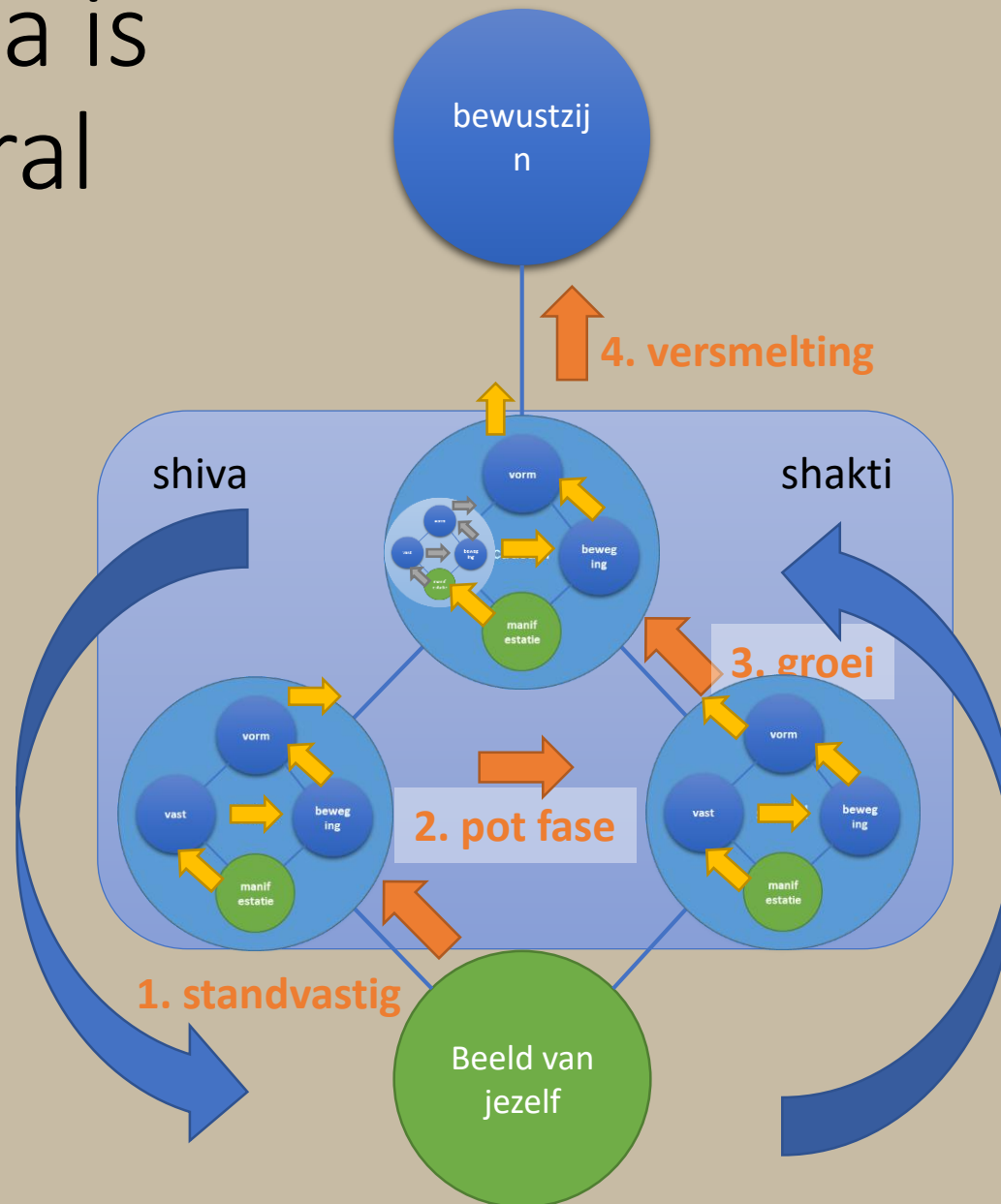


Ontelbare niveaus

Het verschil tussen de essentie en vorm
doet zich altijd en overal voor! **Oneindig!**



Nada is overal



Door iedere vorm stroomt de energie van de essentie. Het maakt niet uit op welk niveau.

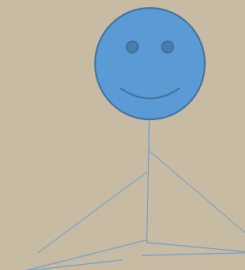
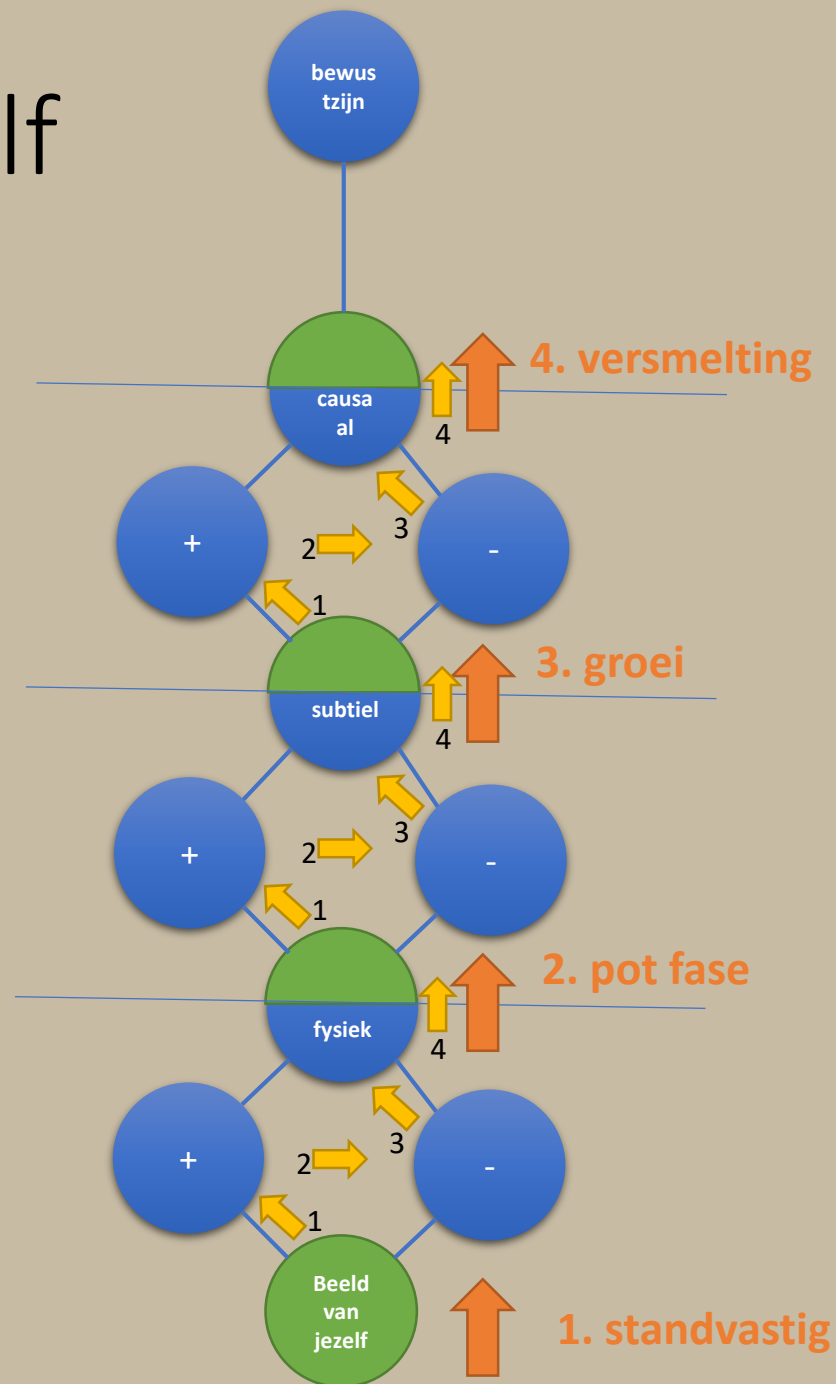
De oplossing is overal hetzelfde: luister naar je nada en

- Strek je op
- Sluit je af
- Groei
- Versmelt

Met nada onszelf 'ontwikkelen'

Heb je de essentie van een wereld
(fysiek, subtiel, causaal) te pakken?
Dan kun je door.

Anders ga je eerst in een bepaalde
wereld de essentie zoeken.



*Just as audible sound frequencies influence the brain, mind and body
the subtle frequencies affect the underlying layers.*

*When you listen to music it arouses different emotions and states of
mind, and affects different areas and centres of the body. In fact,
music therapy for sick and disturbed people should not be overlooked.*

*Sound is the most powerful tool in pacifying the restless mind, and
vice versa. Sound exerts an influence upon the entire brain, body and
mind of an individual who has come into manifestation because both
are an aspect of Shakti. In fact, this Shakti is the matrix which
underlies this entire phenomenal world.*

“Hatha Yoga Pradipika – Deel 4, Verse 91”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam