

Lesprogramma Alchemical Qigong

Alchemical Qigong Lesprogramma

Module I – Meditatie, Opening & closing, Return back to spring, Taiji Qigong circle.

Tao Te Ching: vers 16.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Module II – Intentie, Teken in meditatie, Yin Yang Gong, Frog.

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Teken in meditatie.

Alchemical Qigong: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle.

Module III – Meditatie, Turtle, Swimming dragon, Orbit oefening.

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6. Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog.

Module IV – Standing method, Crane, Entering into meditation

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Three-centers merge standing method.

Alchemical Qigong: 7. Crane – 8. Entering into meditation – herhaling: 5. Turtle – 6.

Module V – Heaven-earth unification, herhaling 1 t/m 8 Alchemical Qigong

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: De drie-dantiens meditatie.

Alchemical Qigong: 9. Heaven-earth unification – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle – 3. Yin Yang Gong – 4. Frog – 5. Turtle – 6. Swimming dragon –

Module VI – Terugreis meditatie, Opening & closing, Return back to spring, Taiji Qigong circle.

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Terugreis meditatie.

Module VII – Meditatie, Turtle, Swimming dragon, Tai Chi bal

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle.

Module VIII – La Chi meditatie, Turtle, Swimming dragon, Merging heaven & earth

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: La Chi Qigong meditatie.

Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6. Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog.

Module IX – Meditatie, Crane, Entering into meditation, Qi sturen naar anderen

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 7. Crane – 8. Entering into meditation – herhaling: 5. Turtle – 6. Swimming dragon.

Module X – Heaven-earth unification, herhaling 1 t/m 8 Alchemical Qigong

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 9. Heaven-earth unification – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle – 3. Yin Yang Gong – 4. Frog – 5. Turtle – 6. Swimming dragon – 7. Crane – 8. Entering into