

## **Lesbrief Alchemical Qigong module I**

### **Tao Te Ching**

Vers 16

*Maak je geest leeg van alle gedachten.  
Laat je hart tot rust komen.  
Aanschouw de onrust van de levenden,  
maar overdenk hun terugkeer.*

*Ieder afzonderlijk wezen in het universum  
keert terug naar de oorspronkelijke bron.  
Terugkeer naar de bron scheidt vrede van rust.*

*Als je je niet bewust bent van de bron,  
blijf je steken in verwarring en verdriet.  
Als je je bewust bent van je afkomst,  
word je op natuurlijke wijze verdraagzaam,  
onbaatzuchtig, geamuseerd,  
hartelijk als een grootmoeder,  
waardig als een koning.  
Opgaand in het wonder van de Tao,  
kun je alles aan wat het leven je brengt,  
en als de dood komt, ben je er klaar voor.*

- Stephen Mitchell / Lao Tzu

### **Meditatie**

Boeddhistische concentratie meditatie

- concentreer op de ademhaling
- concentreer op de liefde en vriendelijkheid in het hart

Advies: start met vijf minuten oefenen in een meditatiehouding en bouw op.

### **Alchemical Qigong**

Opening

Advies: 100 herhalingen per keer.

1. Return back to spring en 2. Taiji Qigong circle

Advies: 3 - 6 - 9 herhalingen per keer, ontdek de passende ademhaling.