

Lesbrief Alchemical Qigong module II

Tao Te Ching

Vers 37

*De Tao doet nooit iets,
toch wordt door hem alles gedaan.*

*Als machtige mannen en vrouwen
zichzelf in zijn hart konden nestelen
zoude de hele wereld veranderd worden
door haarzelf, in haar natuurlijke ritmes.
Mensen zouden blij zijn
met hun eenvoudige, dagelijkse leven,
harmonieus en zonder verlangens.*

*Als er geen verlangen is,
is alles in vrede.*

- Stephen Mitchell / Lao Tzu

Meditatie

Tekenen in meditatie.

Breng lichaam en geest tot rust: kleur de cirkel in, vrij van gedachten en oordeel.

Creëer zelf hoe je je voelt: roep een beeld op dat je fijn vindt, teken dit en ervaar het verschil in je systeem.

Qi werk

Intentie zetten.

Bepaal hoe je je wilt voelen in elke situatie.

Alchemical Qigong

nieuw: Yin Yang Gong, en Frog

herhaling : Return back to spring, en Taiji Qigong circle.

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