

Lesbrief Alchemical Qigong module III

Tao Te Ching

Vers 52

*In het begin was er de Tao.
Alle dingen komen eruit voort,
alle dingen keren erin terug.*

*Om de oorsprong te vinden
volg je zijn sporen terug.
Als je de kinderen herkent
en de moeder vindt,
zul je bevrijd zijn van verdriet.*

*Als je je geest benauwd met oordelen
en met verlangens sjachert,
zal je hart onrustig zijn.
Als je je hart niet met oordelen belast,
zal je hart vrede vinden.*

*Zien in duisternis is helderheid.
Kunnen meegeven is kracht.
Gebruik je eigen licht,
en keer terug naar de bron van licht.
Dit noem je het oefenen van de eeuwigheid*

- 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.

Qi werk

de Orbit oefening.

- creëer de Orbit om je heen, op armslengte
- maak je lichaam en Orbit vrij van alles wat je niet nodig hebt, vul je Orbit met het gevoel dat je zelf kiest

Alchemical Qigong

nieuw: 5. Turtle – 6. Swimming dragon

herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog.

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