

Lesbrief Alchemical Qigong module IV

Tao Te Ching

Vers 63

*Doe zonder te doen,
werk zonder te zwoegen.
Denk groot van het kleine,
en veel van het geringe.
Ga de zwaarigheden tegemoet,
met lichte tred.
Volbrengt de grote opdracht,
door een reeks van kleine stappen.*

*De meester streeft nooit naar het grote,
zo vindt hij grootheid.
Wanneer moeilijkheden op zijn wegekomen,
houdt hij stil en geeft zichzelf er aan over.
Hij echt niet aan gemak,
en daarom zijn problemen gemakkelijk voor hem.*

- Stephen Mitchell / Lao Tzu

Meditatie

Three centers merge standing method

- concentreer op de ademhaling
- corrigeer de houding

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

Alchemical Qigong

7. Crane – 8. Entering into meditation

herhaling: 5. Turtle – 6. Swimming dragon

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