

## **Lesbrief Alchemical Qigong module IV**

### **Tao Te Ching**

#### **Vers 50**

*De meester geeft zichzelf over  
aan wat het moment hem brengt.  
Hij weet dat hij zal sterven,  
en er is niets meer waar hij zich aan kan vasthouden:  
geen illusies in zijn geest,  
geen weerstandsvermogen in zijn lichaam.  
Hij denkt niet na over zijn handelingen;  
zij vloeien voort uit de kern van zijn wezen.  
Hij leeft zonder terughoudendheid;  
daarom is hij toe aan de dood,  
zoals een man toe is aan zijn slaap  
na een dag hard werken*

*- Stephen Mitchell / Lao Tzu*

### **Meditatie**

De drie-dantiens meditatie

Bovenste dantien - mentaal - gedachten verlaten het hoofd

Middelste dantien - emotioneel - emoties komen tot rust, het hart opent

Onderste dantien - fysiek - het lichaam ontspant

Advies: oefen in elk moment om lichaam en geest terug in balans te brengen

### **Alchemical Qigong**

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 meditation

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