

# Lesprogramma Alchemical Qigong

## Alchemical Qigong lesprogramma

De 10 modules zijn los van elkaar te volgen.  
Met de video's op de website kan thuis verder geoefend worden.

Lessen worden maandelijks gegeven of in vaste groepen op aanvraag.

### **Module I – Meditatie, Opening & closing, Return back to spring, Taiji Qigong circle.**

Tao Te Ching: vers 16.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: Opening & closing – 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle.

### **Module II – Intentie, Tekenen in meditatie, Yin Yang Gong, Frog.**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Tekenen in meditatie.

Alchemical Qigong: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle.

Qi werk: Intentie

### **Module III – Meditatie, Turtle, Swimming dragon, Orbit oefening.**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6. Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog.

Qi werk: de Orbit oefening.

### **Module IV – Standing method, Crane, Entering into meditation**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Three-centers merge standing method.

Alchemical Qigong: 7. Crane – 8. Entering into meditation – herhaling: 5. Turtle – 6. Swimming dragon.

### **Module V – Heaven-earth unification, herhaling 1 t/m 8 Alchemical Qigong**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: De drie-dantiens meditatie.

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

**Module VI – Terugreis meditatie, Opening & closing, Return back to spring, Taiji Qigong circle.**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Terugreis meditatie.

Alchemical Qigong: Opening & closing – 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle.

**Module VII – Meditatie, Turtle, Swimming dragon, Tai Chi bal**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle.

Tai Chi bal: Tai Chi ball two hands.

**Module VIII – La Chi meditatie, Turtle, Swimming dragon, Merging heaven & earth**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: La Chi Qigong meditatie.

Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6. Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog.

Qi werk: Merging heaven and earth.

**Module IX – Meditatie, Crane, Entering into meditation, Qi sturen naar anderen**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Alchemical Qigong: 7. Crane – 8. Entering into meditation – herhaling: 5. Turtle – 6. Swimming dragon.

Qi werk: Qi sturen naar anderen.

**Module X – Heaven-earth unification, herhaling 1 t/m 8 Alchemical Qigong**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

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.