

In je midden

Ohm mani padme hum, ohm mani padme hum en de gebedsmolen draait verder. De pelgrim komt omhoog en werpt zich weer op de grond. Dit beeld zal ik nooit vergeten, al is mijn reis naar onder meer het Labrang Klooster in Gansu, China, al weer bijna 10 jaar geleden. Het 'zichtbare' en het 'onzichtbare' vielen samen.



In qigong zijn veel oefeningen te herleiden tot deze prosternaties, 'ter aarde werping'. In deze oefeningen gaat het om souplesse te verwerven in jouw hele lichaam, zodat het als één geheel beweegt. Jouw geest komt dan tot rust. Je kunt het 'onzichtbare' door jouw voorste fontanel naar binnen laten stromen. Als eerste komt die kracht in jouw geest en maakt je denken helder. Daarna stroomt deze kracht door naar je hart. Je hart kan in mededogen uitreiken. Tenslotte stroomt die door naar je bekken via je benen en voeten naar de aarde. In je bekken geeft dit lichaamsbewustzijn.

Door je neer te werpen en toe te vertrouwen aan de aarde, ontspant je lichaam zich. De aarde geeft je de kracht omhoog te komen. De aarde geeft je zelfvertrouwen. De aarde geeft je de energie om je weer geheel opwaarts te strekken. Als vanzelf open je je opnieuw voor het 'onzichtbare'. Zo ontstaat een voortdurende wisselwerking tussen de energie van boven en beneden.

Je voelt je in je midden. Je staat tussen hemel en aarde. Je bent in balans. De levensvreugde golft door je heen en tegelijk ben je stil van binnen. Je kunt meebewegen met veranderingen. Door geduldig qigong of taiji te beoefenen maak je deze ervaring tot een dagelijkse gebeurtenis.

In het 'weekend vrij, weekend jij', dat van 20 t/m 22 april 2018 gehouden wordt, oefen je met gronden, soepeler worden in bekken, borst, schouders, nek en wervelkolom en het tot rust laten komen van je geest. Je komt in je midden. [>> Lees meer](#)