

Qigong-oefening- Blaas je boosheid en frustratie weg

Sluit je ogen en neem een comfortabele houding aan, laat je rug recht zijn maar niet gespannen. Voel je voeten stevig op de grond rusten, je handen ontspannen in je schoot of op je knieën.

Adem in en uit, volg de natuurlijke stroom van je ademhaling. Adem rustig in en uit. Voel hoe de lucht je longen vult bij elke inademing en hoe je lichaam zich ontspant bij elke uitademing.

Wanneer je uitademt, laat een krachtige 'ssshhh' geluid ontsnappen. Laat alle boosheid, frustratie en negativiteit los met deze klank. Voel hoe het uit je lichaam stroomt als een donkere wolk, weggevoerd door de stroom van je ademhaling.

Nu, terwijl je inademt, visualiseer een helder, levendig groen licht dat vanuit het universum naar beneden stroomt, recht naar je toe. Het is een energie van vriendelijkheid, creativiteit en vernieuwing. Voel hoe deze energie je omringt en omarmt, je vult met een gevoel van rust en sereniteit.

Bij elke inademing absorbeer je deze groene energie diep in je wezen, voel hoe het elke cel in je lichaam voedt en revitaliseert. Voel hoe het je geest opent voor nieuwe mogelijkheden en kansen, en hoe het je hart vervult met warmte en vriendelijkheid.

Herhaal deze cyclus van inademing van groene, vriendelijke energie en uitademing van boosheid en frustratie met de 'ssshhh' klank een paar keer. Met elke cyclus voel je je lichter, helderder en meer in harmonie met jezelf en de wereld om je heen.

Neem nog een paar momenten om te genieten van de rust en kalmte die je hebt gecreëerd. Wanneer je er klaar voor bent, open dan langzaam je ogen en breng je bewustzijn terug naar de ruimte om je heen.