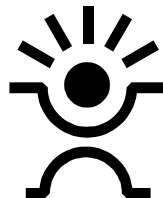




Geluk



Maart 2020 – 01

Wat is de basis van het **geluk**?

Hoe je gelukkig kan worden is een vraag die menigeen zich zelf stelt. De één haalt zijn gevoel van welzijn uit de natuur, de ander vindt deze weg op een andere manier. Iedereen heeft zijn eigen verhaal in het vinden en het behouden van zijn of haar levens geluk.

Welzijn is een proces van vele factoren, zoals het tevreden zijn met het leven dat je leeft. Daarnaast is "ontspanning" **Sōng** (doen of loslaten) een element die bij 9 van de 10 mensen op de top tien staat als belangrijk onderdeel voor een prettig leven. Een herkenbaar gevoel van positief welbehagen wat je eigenlijk wilt koesteren en wilt behouden. Ontspannen lichaam geeft je een kans om te hertellen van arbeid/sport of mentale prestatie. Je maakt weer contact met je lichaam, je ademhaling, je zijn. **Ontspannen** gebeurt veelal op een natuurlijke manier zonder dat wij daar over na denken.

Ook tijdens de meditatie en **Tàijíquán** (oefeningen) hoor je vaak, ontspan (**Sōng**) je lichaam en denk aan niets meer, een goede oefening om je mentale en fysieke lichaam te trainen in, "**los laten**".

Ontspannen wordt niet altijd als gemakkelijk ervaren als je bezig bent met een oefening die een zekere mate van inspanning vraagt. Je merkt dat je spieren, je gedachten niet echt mee willen werken. Wij zijn immers gewend als je iets gaat doen dat dit met inspanning gepaard gaat. Vooral als je een bepaald doel wilt bereiken.

Bewust worden van je spierspanning, je gedachten kracht, is de eerste fase van het ontwikkelen van je interne levens energie in samen werking met het Sōng.

Doormiddel van het herhalen van de oefeningen ontdek je de meerwaarde van de ontspanningstechniek, Sōng, waardoor je het verschil tussen inspanning en ontspanning optimaal ervaart. Je ervaart een gevoel van evenwicht. Door het oefenen in Sōng zullen energieën zich verzamelen en worden opgeslagen, zoals in de vooraard kast, zoals men dan verklaard dat deze energie door het lichaam zich gaat verspreiden zonder enige inspanning. Zonder de energie door het lichaam te willen sturen. Wanneer men het denken heeft gezuiverd en de emoties verdwijnen is dat de Sōng waar wij naar steven. Het ontwikkelen van Sōng leid je naar de volgende stap, "het zinken", welke van essentieel is voor het verwerven van goede kundigheid gōngfù, lichaam en geest zijn in

een toestand van welbehagen. Een ervaring die toegepast kan worden in het dagelijks leven

Keuze maken.

Hoe ontwikkel je bij je zelf het bewust bewegen, bewust leven? Doe wat je leuk vind en ervaar je eigen keuze als een cadeautje en zoek de weg van de eenvoud.

Ochtend

Wanneer de morgen begint is dat de eerste stap in een nieuwe dag. Begin elke ochtend uitgerust en stel je zelf een doel hoe je de dag positief gaat beleven. Oefen in stilte jouw oefening. De regelmaat van oefenen geeft je power momenten. Deze herinneringen van kalmte en positieve harmonie kan je mee nemen in het dagbewust zijn. Wie zelf heeft ervaren wat het effect is, weet dat het mogelijk is.



Het omkeren van je stemming

Wees altijd alert en beheerst zelf als je alles los laat. Het is vaak moeilijk om uit een bepaald levens patroon of stemming te stappen, blijf alert en laat je niet laten verleiden door de dagelijkse invloeden. Ontdek de flow, de herinnering van de ochtend oefeningen. Het bewust ontdekken van positieve emoties met betrekking op het verleden, heden en toekomst helpen je stemming om te keren, verbeteren, te genieten. Een gelukkig moment is een positief anker voor de dag. Verbeter je persoonlijke krachten en deel dit met anderen!

Meditatie

Je verbinden met de aarde, je zelf en het universum. Maak gebruik de technieken die bij jou passen en neem de proef op de som, laat je inspireren. Je kunt de rust en ruimte zelf creëren.

- Oefen **ontspannen**, uitgerust, met de juiste intentie.
- Jij bent zelf verantwoordelijk voor wat je doet en niemand anders.
- Zijn er vragen, vraag dan om begeleiding.
- Voel en ervaar je eigen vrij zijn als het ontluiken van een gouden bloem.
- Ervaar het positieve effect, "**aandacht voor je zelf**".

Met gelukkig worden ben je nooit klaar!

Cora

福