



## **Chi Neng Qi Gong: De 100 Dagen Meditatie**

De 100 Dagen Meditatie is een meditatie-oefening die u dagelijks gedurende 100 dagen doet. Belangrijk bij deze methode is dat u 100 dagen zonder onderbreking doorgaat. Mist u een dag, dan is de serie verbroken en begint u gewoon weer opnieuw.

### **Eenvoudige oefening, toch effect**

De oefening is zo eenvoudig dat mensen niet geloven dat het iets kan doen. Toch heeft het door het dagelijks blijven doen een aanzienlijk effect. U merkt dat bijvoorbeeld opeens op momenten die niets met de meditatie te maken hebben. U heeft wat meer rust, meer energie, net het heldere moment wat u nodig had. Natuurlijk is het effect voor ieder anders

### **Doe de 100-Dagen Meditatie:**

- Kies een voor u geschikt moment om een serie te beginnen: het begin van de maand bijvoorbeeld.
- Doe de oefening aan het begin van de dag als u nog niet moe bent. Sta desnoods iets eerder op dan uw huisgenoten.
- Zorg dat u niet gestoord wordt.
- Ga op een rustige plek zitten en begin rustig te tellen..
- Let op uw ademhaling. Neem waar hoe deze door de neus in- en uit stroomt. Beïnvloed de ademhaling niet. Wees alleen waarnemer gedurende 100 tellen. Één ademteug is één tel.
- U zult merken dat er allerlei gedachten door uw hoofd spoken. Dat is - zeker in het begin- normaal. Laat u zich daardoor niet demotiveren. De meditatie doet zijn werking, ook als het niet goed lijkt te gaan.
- Na 100 tellen is de oefening klaar.

Succes!