

Taoïstische Inwendige Alchemie van de Zuidelijke Traditie Programma

Inleiding

Het programma vertrekt van 3 levels, die wij met Chinese terminologie *ru, qiao & jiao, chu* noemen (voor uitleg benamingen: zie onder). De levels zijn gebaseerd op de stappen en fasen van de innerlijke taoïstische alchemie.

Evolutie binnen de alchemie gebeurt aan je eigen tempo, d.w.z. volgens je eigen capaciteiten, tijdsbesteding en inspanningen. Overgang tussen levels wordt getest via een praktische en theoretische evaluatie door een vertegenwoordiger van de Zuidelijke Traditie. Indien je deze evaluatie succesvol doormaakt, krijg je een Engels en Chinees certificaat.

Theorie (T) en praktijk (P) zijn allebei belangrijk en ondersteunen elkaar. Theoretische lessen bevat verwijzingen naar de praktijk en praktijklessen omvatten ook theorie over de praktijk. Qua lesssoorten zijn er lezingen (L), seminars van 1 dag (S), meerdaagse cursussen (C) en praktijkworkshops van 1 dag(deel) (W); er zijn ook extra specialisatiecursussen (EX) voor wie nog meer diepgang wil.

Sommige lessen bieden we alleen online aan, andere alleen offline en sommige kunnen zowel on- als offline gevolgd worden.

Je kunt je programma vrij samenstellen, maar sommige cursussen vragen voorkennis en die moet je dus eerst verwerven voor je die cursus kunt volgen dat geven wij aan in de praktische uitleg bij de cursussen. Wij kunnen je adviseren bij het uitstippelen van je persoonlijke traject (info@taoiststudies.org).

Tot slot nodigen wij onze studenten ook uit om zelf met onderwerpen voor cursussen te komen. Indien haalbaar, dan kunnen we dergelijke cursussen of herhalingslessen organiseren.

Level 1: het RU level: naar binnen keren

Doelen:

- de basisvereisten voor de praktijk van het alchemistisch proces realiseren
- de basiskennis van de taoïstisch-alchemistische achtergronden en levensbeschouwing verwerven
- in staat zijn de oefeningen zelf te beoefenen

Cursussen:

- (T) inleiding tot de Filosofie van de Verandering: fundamentele begrippen en de *Yijing* symboliek (S)
- (T) inleiding tot de taoïstische alchemie en de Zuidelijke Traditie (L)
- (T) inleiding tot het taoïstisch-alchemistische lichaam (L)
- (T) taoïstische filosofie en levensbeschouwing: *Daodejing/Laozi* (L/C)
- (P) innerlijke training/*dantian* training: oefeningen om de levenskracht in de onderbuik/onderrug te versterken en te bundelen via *donggong*/bewegingstraining: *daoyin* (gezondheidsoefeningen en zachte stretching), *yuanqigong* (training van de primaire qi) en innerlijke krijgskunsten; *jinggong*/rusttraining/meditatieve praktijken); het harmoniseren van de functies en circulaties van het lichaam; het doen doorstromen van de *qi*; deze training wordt als specifieke workshop aangeboden, maar de diverse innerlijke krijgskunst- en gezondheidstrainingen zijn hier ook voor geschikt (W/C)
- (T&P) inleiding tot *ming* en *xing* training: fundamentele theorie over de verbinding tussen het psychisch-emotionele ("geest") en het lichamelijke functioneren ("lichaam") en training om de integratie tussen het beheer van het lichaam (*ming*) en de persoonlijkheid (*xing*) mogelijk te maken (C)
- (T) inleiding tot de klassieke Chinese taal (EX)
- (T&P) inleiding tot *jinggong*/rusttraining (W)

Level 2: Het QIAO & JIAO level: openingen en uitwisseling creëren

Doelen:

- gevorderde alchemistische training met als doel het creëren van de noodzakelijke openingen en de uitwisselingscirculaties binnen het eigen lichaam
- studie van de taoïstische alchemie van de Zuidelijke Traditie
- in staat zijn de trainingen uit te voeren en sommige onderwerpen te doceren

Cursussen:

- (T) inleiding tot de Chinese filosofie (L)
- (T) grondige studie van het taoïstisch-alchemistische lichaam: beeldvorming en symboliek; de kaarten van het lichaam (o.a. *Neijingtu*/Afbeelding van de Innerlijke Wegen en *Xiuzhentu*/Afbeelding van het Ontwikkelen van het Authentieke) (C)
- (T) grondige studie van de Zuidelijke alchemistische terminologie en de relatie met de praktijk (C)
- (P) intensieve *jinggong*/rusttraining (C)
- (P) intensieve *donggong*/bewegingstraining: innerlijke krijgskunsten (C)
- (T&P) verdieping van de *ming* en *xing* training (C)
- (T) taoïstische filosofie en levensbeschouwing: Zhuangzi (C)
- (T) studie van de klassieke Chinese poëzietaal (EX)
- (T) studie van de relatie tussen taoïstische voedingsleer en alchemie (EX)

Level 3: Het CHU level: naar buiten treden

Doelen:

- verdere Zuidelijke alchemistische trainingen met als doel het creëren van de noodzakelijke openingen en de uitwisselingscirculaties met de wereld buiten het eigen lichaam
- diepgaande studie van de informatiebronnen van de Zuidelijke Traditie
- in staat zijn taoïstische alchemie op een hoog niveau te beoefenen, te leven op een taoïstisch alchemistische wijze en gevorderde cursussen te doceren; appliceren voor de titel "Master of Taoist Arts"

Cursussen:

- (T&P) vraag en antwoord sessies en begeleidingssessies bij individuele praktijk (C)
- (T) grondige studie van de schriftelijke traditie van de Zuidelijke alchemie (C)
- (P) intensieve *donggong*/bewegingstraining: innerlijke krijgskunsten (C)
- (T) studie van de alchemistische teksten in de klassieke Chinese taal (EX)
- (T) studie van de relatie tussen de Chinese geneeswijzen en de taoïstische alchemie (EX)