

Få det sorte bælte  i meditation på 3 år

SJÆLENS REJSE

Et spirituelt selvudviklings forløb

GRADUERINGSBEVIS

HAR BESTÅET

GRAD

PRAKTISK PRØVE

SKRIFTLIG PRØVE

STED

DATO

HENNING DAVERNE
GRUNDLÆGGER SJÆLENS REJSE



LOTUSHEART
TIDLØS VISDOM TIL DET MODERNE MENNESKE



MESTER



TEKNIKER
GRADER



ELEV
GRADER

GRADUERINGSPENSUM

PRAKTISK PRØVE	SKRIFTLIG PRØVE		
			MESTER
			
			
			TEKNIKER GRADER
Shu Jin Gong - Ba Duan Jin - Zhan Zhuang - Dun Huo Shi - Shaolin 1+2+3, Pai Da Gong 1+2- Mala Japa.	Gruppeopgave: Indhold tager udgangspunkt i den viden gruppen har lært på 3 år. Opgaven laves ud fra Karma yoga principperne, format og omfang aftales med underviser		
Qi-Gong: Shu Jing Gong 12 sektioner - Zhan Zhuang 8 positioner 40 min. 8x5 - Dun Huo Shi (squatting monkey) 15 min - Puja 8 trin (dansk eller sanskrit)	Meditationens vej (Upassana yoga) Visdommens vej (Jnana yoga), redegør for individets forbindelse med helheden i følge vedanta filosofien (som beskrevet i SR 2)		
Qi-Gong: Shu Jing Gong 12 sektioner - Zhan Zhuang 8 positioner 40 min 8x5 - Dun Huo Shi 10 min. (squatting monkey)	Det personlige ubevidste og neuroser - Det kollektive ubevidste og psykose - Karma yoga: 5 handlinger + 2 indstillinger		
Qi-Gong: Shu Jing Gong 12 sektioner - Zhan Zhuang 8 positioner 32 min. 8x 4 - Dun Huo Shi (squatting monkey) 5 min. Shaolin 1+2+3 - Pai da gong 1+2	Enneagramtyper fortsat - Den gule essens- Hvad er min type- familiehullet og kernen i personligheden - Redegør for formålet med stående meditation og siddende meditation?		ELEV GRADER
Qi-Gong: Ba Duan Jin 8 sektioner - Zhan Zhuang (stående meditation) - 5 positioner 25 min. 5x5 min - Mala japa -Shaolin 1+2+3 - Pai Da Gong 1+2	Den sorte essens - Personlighedsstrukturen ("the pea") - Den grønne essens - enneagram-typer og familiehullet ("the corn")		
Qi-Gong: Ba Duan Jin 8 sektioner - Zhan Zhuang (stående meditation) 5 positioner 20 min. 5x4 min. Pai da gong 1+2, øvre ryg - Shaolin 1+2+3	Den hvide essens - Den røde essens (center i kroppen, profet, kvaliteter, issue) Hvordan påvirker de 8 sektioner i Ba Duan Jin dine organer og meridianer		
Qi-Gong: Ba Duan Jin 8 sektioner - Zhan Zhuang 15 min (stående meditation) 5 positioner, 5x3 min - vis adgang til dropbox lydfiler på mobil - Pai Da Gong 1: lænd og skulder - Shaolin 1	Tre trin på Sjælens Rejse - Sindets sprog og kroppens sprog (Følelseskompasset, Interoception) - De fem dimensioner - vis Sjælens Rejse dropbox lydfiler på din mobil		



LOTUSHEART

TIDLØS VISDOM TIL DET MODERNE MENNESKE