

Bliv yngre med alderen PDF

Mantak Chia



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Mantak Chia
ISBN-10: 9788770701631
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2393 KB

BESKRIVELSE

Fra de ældste tider og op til i dag har de taoistiske mestre virket bemærkelsesværdigt ungdommelige, grunden hertil kan findes i denne bog. Mens næsten al vestlig massage primært retter sig mod musklerne og muskelgrupperne, er den taoistiske massage, eller chi-massagen, primært rettet mod de indre energier og energibaner. Chi-massagens formål er at rette op på ubalancer og svagheder omkring de enkelte organer og deres energiveje. Bliv yngre med alderen opsamler nogle af de hemmeligheder, som de taoistiske mestre gennem årtusinder har realiseret i deres hverdagsliv. Bogen beskriver med sine mange illustrerede øvelser, hvordan man holder sin krop i god stand, bevarer sindet ungt og holder følelseslivet åbent og nysgerrigt. Forfatteren har rekonstrueret de ældgamle chi-teknikker på en logisk og sammenhængende måde og derved skabt en række øvelser, der tilgodeser moderne mennesker med en travl hverdag. Fem til ti minutter med øvelser er ifølge forfatteren nok til liv i bedre kropslig og mental balance . Mantak Chia underviser i taoistisk medicin og seksualitet og han er stifter af Universal Tao Center, som har hovedcenter i Thailand. Forfatteren har tidligere udgivet Forvandling af stress til vitalitet, Gennem huden – massage af de indre organer, samt de tre populære bøger om seksualitet, Mandens seksuelle puls, Kvinders seksuelle puls og Den seksuelle puls.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Bliv klogere på, hvad der sker med ... og sidst i livet er den faldet til omkring det halve i forhold til de yngre år. I 20-30 års alderen ... Med alderen taber ...

Der sker noget med mænd omkring 40-årsalderen. I alderen mellem 40 og 60 rammer mange mænd overgangsalderen ... Bliv en bedre udgave af dig selv

Bliv yngre med alderen Af Mantak Chia. Fra de ældste tider og op til i dag har de taoistiske mestre virket bemærkelsesværdigt ungdommelige, grunden hertil kan ...

BLIV YNGRE MED ALDEREN

[Læs mere ...](#)