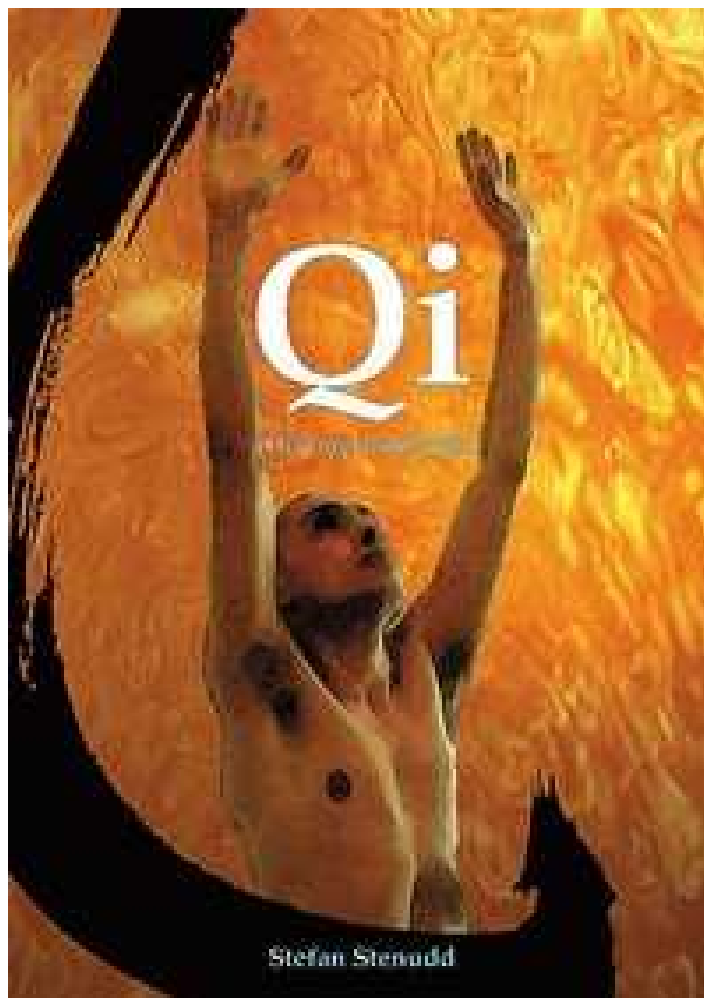


Qi : öva upp livskraften PDF E-BOK

Stefan Stenudd



Författare: Stefan Stenudd
ISBN-10: 9789178940332
Språk: Svenska
Filstorlek: 3410 KB

BESKRIVNING

Qi är det österländska namnet på livskraften, eller livsand. Detta uråldriga begrepp har sin motsvarighet i många kulturer i världen, alltid kopplat till anda och andning. Men det är mer än bara luftens väg genom lungorna eller syrets genom blodådrorna. Qi är den universella energi som genomströmmar allt och är en förutsättning för liv. Både akupunktur och reiki använder qi som en väg till hälsa. Det finns otaliga metoder för att träna upp sin qi, såsom meditation, taiji, qigong eller de japanska kampkonsterna. Allihop är tidskrävande och komplicerade - men det går att väcka sin livskraft med små enkla medel. Det är vad den här boken lär ut i ett antal grundläggande övningar, som man kan pröva utan några förhandskunskaper eller särskilda färdigheter. Stefan Stenudd är författare och instruktör i den japanska kampkonsten aikido, som han tränat sedan 1972. Han är graderad till 7 dan shihan, har bland annat skrivit en bok om aikidons principer, en tolkning av den kinesiska urkunden Tao te ching och av den berömda japanska klassikern Fem ringars bok.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Qi : öva upp livskraften - Stenudd Stefan

Avsnitt ur boken. Qi är det kinesiska namnet för livskraften eller livsand. Den här boken visar hur du med enkla medel kan träna upp din livskraft. Av Stefan ...

Qi : öva upp livskraften (Book, 2003) [WorldCat.org]

Get this from a library! Qi : öva upp livskraften. [Stefan Stenudd]

Qi - Ritva • Vaxholm • Stockholms län • - tuugo.se

Qi : öva upp livskraften. Av: Stefan Stenudd. Qi är det österländska namnet på livskraften, eller livsand. Detta uråldriga begrepp har sin motsvarighet i ...

Qi : öva upp livskraften

LÄS MER