

BUDDHA

Feszt 2023. 08. 11-13.

JUHÁSZ IMRE

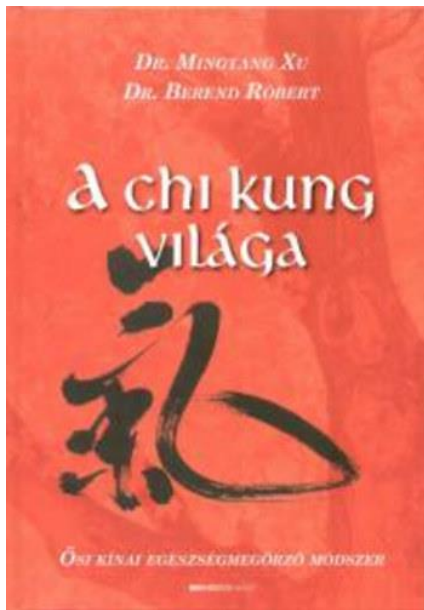


Csí-kung gyakorlatok

A Tan Kapuja Buddhista Szakkönyvtár

Képes

KÖNYVAJÁNLÓ



Berend Róbert – Mingtang Xu. (2012). *A Chi Kung világa*
Bioenergetic Kft.

„A Chi Kung olyan egészségmegőrző és önfejlesztő módszer, amelyet a kínaiak már évezredek óta alkalmaznak, egészségük megőrzésére, környezetük és társadalmuk harmonizálására, és nem utolsó sorban a teljesítményeik növelésére a harcművészetek területén. A Chi a testben keringő energiát, a Kung művelést, munkát jelent. A Chi Kung gyakorlásával testi teljesítményeink növelése mellett az elmélyültség, koncentráció képesség javításával – mely agyi tevékenységünk szabályozásán keresztül érhető el – mentális fejlődésen is keresztül megyünk.”



Clark, Angus. (2008). *Csikung*
Scolar.

„Jelen könyv egyfajta bevezetőt nyújt: röviden megismerkedhetünk a csi-kung történetével, majd lépésről lépésre elsajátíthatjuk a hosszú élet ősi kínai szimbólumáról, a fehér daruról elnevezett formagyakorlat elemeit. A csi-kung gyakorlása során testünk és lelkünk felfrissül, felfedezzük önmagunkat, és közben az életszemléletünk is átalakul, így lehetővé válik, hogy kiküszöböljük vagy legalábbis csökkentjük a kimerültség, a csüggedtség és a stressz kedvezőtlen hatásait.”



1098 Budapest, Börzsöny u. 13.

library@tkbf.hu ; <https://fb.com/tkbfkonyvtar>

+36 1 347 0689 ; +36 1 280 6712/ 16

<https://tkbszk.hu>

