



LÉGZÉS, AZ ÉLET ALAPJA

Sokszor nem veszünk tudomást légzésünkről, pedig életünk első pillanatától az utolsóig elkísér bennünket és roppant energiák felszabadítására képes. Tükrözi testi-lelki folyamatainkat, hangulatunkat, érzéseinket. Ezért ha megtanuljuk kontrolálni légzésünket, az ugyanúgy visszahat érzelmi folyamatainkra, egészségünkre. Megnövekedett belső energiáink segítségével pedig túlléphetünk saját határainkon.

Mindannyiunknak megvan a saját légzési ritmusunk, melyre nyugalmi állapotban szívesen hagyatkozunk. Ezt bontja meg adott hangulatunk, a harag, a félelem vagy a stressz. Ha azonban rendelkezünk egy harmonizáló, kiegyensúlyozó légzéssel is, akkor úrrá lehetünk testünkön és segíthetjük annak egészséges működését.

A legjobb és legtermészetesebb az orron át történő belégzés, hisz ez felmelegíti a levegőt és megszűri a kórokozóktól. Emellett az orron át történő mély be- és kilégzések állandóan magas szinten tartják a test energiaháztartását. Különböző légzésgyakorlatok segítségével is befolyásolhatjuk testünk állapotát.

Ha orron át vesszük a levegőt, de a szánkcon fújjuk ki, akkor testünk több energiát tart meg, mint amennyit lead. Ha a levegőt csücsörített szájon át, kissé sípólva fújjuk ki, azzal élénkíthetjük vérkeringésünket, növelhetjük agyunk teljesítőképességét.

Ha jobb orrlyukunkon lélegzünk be, akkor azzal a bal agyféltekét aktiváljuk, azaz könnyebben hozunk döntéseket, javul logikus gondolkodásunk. Fordított esetben – bal orrlyukon keresztüli légzés esetén – jobb agyféltekénket aktiváljuk, azaz érzékelési képességeinket serkentjük, javul hosszú távú emlékezetünk.

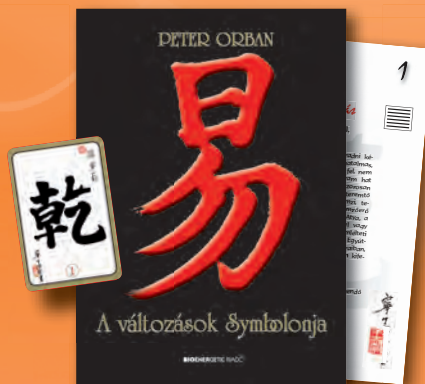
Légzésgyakorlatok segítségével tudatosabban élhetjük mindennapjainkat, jobban figyelhetünk egészségünkre. Ha megtanulunk bízni saját légzésünkben, akkor a helyes légzés akár legmélyebb lelki problémáink gyökeréhez is elvezethet bennünket.



Laura Day:
Köszöntelek, válság!

A könyvben ismertetett tanácsok és feladatok segítségével az olvasó élete legnehezebb periódusait is a sors legnagyobb ajándékaivá változtathatja át.

Ára: 1900 Ft



Peter Orban:
A változások Symbolonja

A Ji Csing az egyik legismertebb jósmódszer, amelyet a keleti és a nyugati világ egyaránt tisztel és használ. A magyar olvasók által is kedvelt Peter Orban művészi kivitelben adja át e tudást olvasóinak.

Ára: 4300 Ft
(64 lapos kártyacsomaggal)



Vadim Zeland:
Válaszd ki magad a sorsodat!

– a transz-szörf módszerével

A könyvben ismertetett transz-szörf technika segítségével mi magunk választhatjuk ki a valóságnak azt a változatát, amelyik legjobban tetszik nekünk.

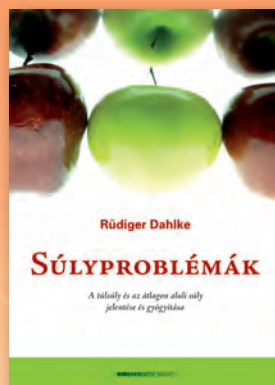
Ára: 2600 Ft



Rüdiger Dahlke
– **Doris Ehrenberger:**
Testi és lelki megtisztulás

Megismerhetjük az ismert salaktalanító természetgyógyászati eljárásokat, és megtapasztalhatjuk, hogy ezek hogyan képesek eltávolítani testünkől a káros anyagokat.

Ára: 1700 Ft



Rüdiger Dahlke:
Súlyproblémák

A könyvben olyan, új szemléletű gyógymódokat ír le a szerző, amelyek segítségével a súlyproblémák valódi okait tudjuk kezelni.

Ára: 1700 Ft



Michaela Riedl:
Jóni-masszázs

A könyvben bemutatott fotók és részletes leírások segítségével elsajátíthatjuk azokat a tantrikus módszereket és masszázstechnikákat melyek megnyitják az érzéki odaadás örömteli világát.

Ára: 3995 Ft
(ajándék magyar nyelvű DVD-vel)