



## Techniki oddychania

Cena	<b>39.00 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788389375131</b>
Kod EAN	<b>9788389375131</b>
Producent	<b>KOS</b>
Autor	<b>Markus Schirner</b>

### Opis produktu

Czynność oddychania wiąże nas z życiem i światem. Włączenie świadomości w przebieg tego niedostrzeganego zazwyczaj procesu pozytywnie wpływa zarówno na świat materii, jak i ducha. Przedstawione w książce ćwiczenia oddechowe służą nie tylko poprawie samopoczucia, ale przede wszystkim odbudowie wzajemnych powiązań pomiędzy oddechem, ciałem a świadomością. W przypadku choroby mogą natomiast mieć działanie odciążające, rozluźniające i wzmacniające. Inne korzyści wypływające z nich dla ćwiczącego to szersza emisja jego pozytywnych energii do otoczenia oraz odkrycie drogi do stanu, w którym będzie on w pełni świadomy samego siebie i wszystkich wykonywanych przez siebie czynności. Książka ta zawiera liczne wskazówki i opisy technik oddychania, a także ćwiczenia na wydłużenie oddechu, wywodzące się ze wschodniej Azji i zachodniej Europy. Poprzez świadome wydłużenie swojego oddechu wspomogiesz zarówno swoją psychikę, jak i ciało.

ISBN: **83-89375-13-3**

liczba stron: **137**

format: **A5**

oprawa: **mięka**