



Ezek a gyakorlatok alapvető fontosságúak, amikor egy nő elindul a spiritualitás ösvényén. Jutta a könyvében érzelmi és fizikai szintű öngyógyító gyakorlatokról ír. Két legfontosabb gyakorlat van, amit Jutta tanít a hölgyek szexuális energiájának fejlesztésére.

Az egyik a petefészek/méh légzés, ami segít lerövidíteni a menstruációt, csökkenti a görcsöket, átalakítja a meddőséget, és növeli az energia (Csí) mennyiségét a petefészekben a több szexuális energiáért. A másik az energia tojás gyakorlata, amellyel megerősítjük a kismencedencei rekeszizom illetve a medencfenék területét, a mirigyeket, az inakat és az idegrendszert.

Jutta sok-sok éve segíti a munkámat, az egyik legtapasztaltabb női oktatóm, akitől megtanulhatod ezeket a gyakorlatokat.

MANTAK CHIA TAOISTA MESTER

„A tanítványaim közel 90 százaléka a hölgyek közül kerül ki, ők sokkal nyitottabbak az ilyen, és ehhez hasonló keleti, „ezoterikus” tanításokra. Sokszor megkapom a kérdést, hogy a TAO Csikung rendszer alapozó gyakorlatai után milyen magasabb szintű gyakorlatok vannak. Ez a könyv a válasz, amely nagyszerű gyakorlatokat mutat be a saját magukkal, és a világgal való kapcsolatukat mélyíteni akaró hölgyek számára.”

KÁPLÁR KORNÉL - TAO CSIKUNG OKTATÓ



TAO CSIKUNG

ISBN 978-615-00-9476-2



9 786150 094762

A BELSŐ SZÉPSÉGÜNK és a KISUGÁRZÁSUNK fejlesztése

Jutta Kellenberger-Reichert

Taoista gyakorlatok hölgyek számára

A BELSŐ SZÉPSÉGÜNK és a KISUGÁRZÁSUNK fejlesztése

Jutta Kellenberger-Reichert



JUTTA KELLENBERGER

1987-ben lettem Mantak Chia mester tanítványa, és akkor köteleződtem el az önfejlesztéséhez, a taoista energia gyakorlatok segítségével.

1990-ben oktató lettem, és elkezdtem tanítani az „Egyetemes Gyógyító TAO” rendszert Európában, aztán Thaiföldre költöztem, hogy ott éljek, dolgozzak, és tanítsak Mantak Chia mester központjában, a TAO Garden-ben.

2001 óta vezető oktatóként tanítom a rendszer több szintjét és gyakorlatát, mint például a Tai Chi, a Chi Kung, a Gyógyító Szerelem, a Fúzió, a Kozmikus Gyógyítás és a Chi Nei Tsang masszázst.

2010 óta tevékenykedem a Chi Nei Tsang masszázs rendszerének globális vezetőjeként, én irányítom hogyan oktatják ezt a hasi masszázst szerte a világon.

A tanítás az igazi szenvedélyem, hivatásom hogy arra inspiráljak másokat, hogy próbálják ki ezeket az ősi gyakorlatokat, és kezdjék el élni a TAO életstílust.

A TAO megváltoztatta az életemet, és ennek köszönhetem, hogy ki vagyok, ennek köszönhetem a szellemiségemet, ez adja a késztetést arra, hogy tanítsam ezt a rendszert szerte a világban.

Weboldal: www.juttakellenberger.com