

Aiki PDF

Jean-Philippe Desbordes

Adem 'Aiki' en word sterker, fitter en energieker

AIKI

合気



De eeuwenoude Japanse kunst
van het ademen

JEAN-PHILIPPE DESBORDES



LEVENSKUNST

Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Jean-Philippe Desbordes

ISBN-10: 9789401609999

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 2066 KB

OMSCHRIJVING

Meestal ademen we zonder erbij na te denken. Toch reageert je adem op je emoties: als jij zenuwachtig bent, gaat je adem versnellen en als je bang bent, wordt je adem oppervlakkig en versterkt dat je angst. Maar wat als je het omdraait? Door je adem te reguleren kun je je emoties beïnvloeden. En daarmee worden je lichaam en geest vele malen gezonder en voel je je beter. Schrijver en journalist Jean-Philippe Desbordes leert je te ademen volgens zijn zelfontworpen en inmiddels zeer populaire Aiki-therapie. De kunst van Aiki is eigenlijk heel simpel en iedereen kan het zich eigen maken. Aiki stamt direct af van de Japanse krijgsgediscipline Aikido, letterlijk 'de weg van het samenkomen met Ki' (Japans voor 'vitale energie'). Een combinatie van ademhalingsoefeningen en het gebruik van bepaalde spieren levert een fenomenale energie op. Leer Aiki en adem jezelf sterker, kalmer en gezonder.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Aikido (合気道 aikidō), letterlijk vertaald "de weg van het samenkomen met Ki" is een Japanse krijgsgediscipline (zie onder) met een sterk filosofische inslag, die ...

Onze bedrijfstrainingen zijn gebaseerd op duurzame en actuele Aikido principes zoals: Verbinding, de kracht van het 'niet' vechten(Persoonlijk) LeiderschapGezond en ...

Aikido (Japanese: 合気道, Hepburn: aikidō) [aikiˈdoː] is a modern Japanese martial art developed by Morihei Ueshiba as a synthesis of his martial studies ...

[Lees verder...](#)