

Το Φάλουμ Ντάφα

(ή Φάλουμ Γκονγκ) αποτελεί αρχαία μορφή τσιγκόνγκ (κινέζικη ενεργειακή εξάσκηση) για την βελτίωση του νου και του σώματος. Επιτυγχάνει την υγεία μέσα από ήρεμες ασκήσεις και διαλογισμό και την βελτίωση του χαρακτήρα του ατόμου, με βάση την συστηματική μελέτη και εφαρμογή στην καθημερινή ζωή των θεμελιωδών αρχών:

Αλήθεια 真 (Τζεν)
Καλοσύνη 善 (Σαν)
Ανεκτικότητα 忍 (Ρεν)

Αυτή η αρχαία εξάσκηση, η οποία αρχικά μεταδιδόταν από δάσκαλο σε μαθητή, παρουσιάστηκε στο κοινό το 1992 από τον κ. Λι Χονγκτζί. Από τότε, δεκάδες εκατομμύρια έχουν ξεκινήσει την εξάσκηση, αναφέροντας θεαματικές βελτιώσεις στην υγεία, μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια καθώς και αρμονικότερες σχέσεις με τους άλλους.

Το βασικό βιβλίο του Φάλουμ Γκονγκ είναι το **Τζούαν Φάλουμ** (Περιστρέφοντας τον Τροχό του Νόμου) από τον κ. Λι Χονγκτζί. Διατίθεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή στην ιστοσελίδα www.falundafa.gr.

« Οι φιλεύσπλαχνες διδασκαλίες του κ. Λι Χονγκτζί έχουν γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ πολιτισμών, φυλών και θρησκειών, επιτρέποντας σε ανθρώπους όλων των ηλικιών και από όλη την κοινωνία να εμπλουτίσουν την κατανόησή τους για την ζωή, την ανθρωπότητα και το σύμπαν».

Πωλ Έλντερ, Δήμαρχος του Σουίφτ Κάρντ, Καναδάς »

Δωρεάν εκμάθηση των ασκήσεων

Μπορείτε να παρακολουθήσετε βίντεο με επίδειξη των ασκήσεων στο Διαδίκτυο ή να επισκεφτείτε έναν από τους τόπους εξάσκησης μας. Η εκμάθηση της εξάσκησης είναι δωρεάν. Μαθήματα πραγματοποιούνται στην Αθήνα στο πάρκο Ελευθερίας, (δίπλα στον σταθμό του Μετρό Μέγαρο Μουσικής) κάθε Κυριακή στις 9.30 π.μ., και στην Θεσσαλονίκη στην Μαρίνα Νέας Κρήνης στην Καλαμαριά στις 6.00 μ.μ. κάθε Τρίτη. Για πιθανές αλλαγές επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.falundafa.gr.

Οι Ασκήσεις

Πέντε ήρεμες ασκήσεις ανοίγουν τα ενεργειακά κανάλια του σώματος και ενισχύουν το ενεργειακό δυναμικό μέσα από απλές, αργές κινήσεις και γαλήνιες στάσεις διαλογισμού. Με τον χρόνο το σώμα εξαγνίζεται, ενώ επιτυγχάνονται καλή φυσική κατάσταση και καλή υγεία. Μετά την εξάσκηση οι άνθρωποι νιώθουν ήρεμοι, αναζωογονημένοι και γεμάτοι ενέργεια.

1. Ο Φο εκτείνει Χίλια Χέρια - για το άνοιγμα των ενεργειακών καναλιών του σώματος



1.

2. Φάλουμ σε Όρθια Στάση - ενεργοποίηση του σώματος



2.

3. Ρέοντας μεταξύ των Δύο Πόλων - ενεργειακός εξαγνισμός



5.

4. Ουράνιο Κύκλωμα του Φάλουμ - ενεργειακή εξισορρόπηση του σώματος



3.



4.

5. Ενίσχυση των Υπερφυσικών Δυνάμεων - καθιστός διαλογισμός

Επικοινωνία

Για ερωτήσεις και πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε
Αθήνα 6987148953 - Θεσσαλονίκη 6947421621
Ηλεκτρονική επικοινωνία: info@falundafa.gr

www.gr.clearharmony.net
www.falundafa.gr

For English and other languages please visit: www.falundafa.org