

ΦΑΛΟΥΝ ΝΤΑΦΑ

Αλήθεια

Καλοσύνη

Ανεκτικότητα

Το Φάλουν Ντάφα ή Φάλουν Γκονγκ είναι μια αρχαία κινέζικη μέθοδος αυτοβελτίωσης. Περιέχει **5 απλές και ήμερες ασκήσεις** που στοχεύουν στην εξύψωση σώματος και νου μαζί με την εφαρμογή των τριών βασικών αρχών της μεθόδου που είναι:

Αλήθεια (真), Καλοσύνη (善), Ανεκτικότητα (忍)

Οι ασκήσεις αποτελούν έναν μοναδικό και αποτελεσματικό τρόπο ενίσχυσης της υγείας και του ενεργειακού δυναμικού και όσοι τις ασκούν αποκτούν πολύ σύντομα μειωμένο άγχος, γαλήνη, εσωτερική ισορροπία και μια βαθιά αίσθηση ανιδιοτελείας. Αν και αρχαία η πρακτική αυτή δημοσιοποιήθηκε ευραίως στην Κίνα τον Μάιο του 1992 από τον κ. Λι Χονγκτζί (ιδρυτή του Φάλουν Γκονγκ). Κατόπιν και χάρη στα θαυμαστά αποτελέσματά της διαδόθηκε πολύ γρήγορα από στόμα σε στόμα και μέσα σε λίγα χρόνια έφτασε τα **100 εκατομμύρια** ασκούμενους μόνο στην Κίνα.

Πάρκο εξάσκησης στην Κίνα



Πριν τη δίωξη

Το Φάλουν Γκονγκ έχει λάβει πολλά επίσημα **βραβεία και αναγνώριση** σε όλο τον κόσμο ενώ στην Κίνα κατά τη δεκαετία του 90 ήταν η πιο δημοφιλής εξάσκηση και με τις υψηλότερες τιμές από την Ένωση Τσιγκονγκ της Κίνας, πριν η βίαιη αλλαγή πολιτικής το 1999, θέσει την εξάσκηση υπό δίωξη.

Το Φάλουν Γκονγκ εξασκείται σε **περισσότερες από 100 χώρες** παγκοσμίως.

Οι πέντε ενεργειακές ασκήσεις του Φάλουν Γκονγκ, αν και απλές, στοχεύουν κατευθείαν στο άνοιγμα όλων των μεσημβρινών του ανθρώπινου σώματος, με αποτέλεσμα την πλήρη **σωματική και ψυχική υγεία**.

Όλες οι αρχές της εξάσκησης εξηγούνται πλήρως στο βιβλίο **Τζούαν Φάλουν** που υπάρχει δωρεάν και στο διαδικτυο.

Οι πέντε ασκήσεις του Φάλουν Γκονγκ:

Ο Φο εμφανίζει χίλια χέρια: Ανοίγουν όλα τα ενεργειακά κανάλια του σώματος (φωτογραφία επάνω)

Φάλουν σε όρθια στάση: Ενισχύεται η σοφία και αυξάνεται η δυναμική ενέργεια στο σώμα. Διαλογισμός σε όρθια στάση.

Διαπερνώντας τα δύο άκρα του σύμπαντος: Καθαρίζει το σώμα μέσω της ανταλλαγής ενέργειας με το σύμπαν.

Ουράνιος Κύκλος Φάλουν: Εξισορρόπηση της ενέργειας του σώματος.

Ενίσχυση των εγγενών ικανοτήτων: Καθιστός διαλογισμός (φωτογραφία κάτω)

Το Φάλουν Γκονγκ είναι δωρεάν και για όλες τις ηλικίες



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εξάσκηση μπορείτε να δείτε: www.falundafa.gr