

# Österländsk livspraxis

## Energi och flöde

anstiftare av förändring  
hälsa och vitalitets ombud  
livets kommunikationsmedel

## Meridianer och energi

att lära sig om  
att lära sig att känna  
att arbeta med  
att leva med

## Principerna kyo och jitsu

den naturliga lagen om fullhet och tomhet  
dess fysiska och psykologiska manifestationer

## Principerna för österländsk levnadskonst

dynamik = stillhet + rörelse  
stillhet inom rörelse + rörelse inom stillhet

## Mikrokosmos och makrokosmos

energi - cell - kropp - familj - samhälle - årstider - stjärnor

## Medvetenhet och lämplig handling

iakttagelse och lyssnande - känslighet - behandling (shiatsu mm.)  
iakttagelse och lyssnande - känslighet - arbete med sig själv (qigong mm.)

djupare erfarenhet av helhet och tillfredställelse (daoistiska principer)  
frihet från begär och girighet (buddistiska principer)

## Frigörelse