



Changle, Chen

Métodos de relajación

Clásicos del qigong

Este libro, Métodos de relajación “Fang Song Gong”, sirve como la base de muchos otros ejercicios de qigong. Su objetivo es relajar el cuerpo, la respiración y la mente a través de una regulación activa, logrando finalmente la unidad de las tres regulaciones.

Practicar Fang Song Gong puede aliviar el estrés y la fatiga y relajar el cuerpo y la mente y ha sido ampliamente utilizado en la práctica clínica, donde ha demostrado ser especialmente efectivo para la prevención y tratamiento de la hipertensión.



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	148
Tamaño	150x240x15 mm.
Peso	195
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788410179189
PVP	17,90 €
PVP sin IVA	17,21 €



9788410179189