



Xiaoting, Zhao

Los ocho brocados

Clásicos del qigong

El nombre del método de qigong de los “ocho brocados” se remonta a las Dinastías Sui y Tang, hace más de 800 años. Se trata de un método que flexibiliza tendones, ligamentos y fascias, fortalece los huesos, nutre la qi y el vigor físico, promueve la circulación del qi y la sangre en el cuerpo y regula el funcionamiento de los órganos internos.

En la práctica de este método, es fundamental mantener un estado interior de calma y contento que promueve la circulación energética del llamado ‘qi verdadero’ la energía vital más refinada, la cual nutre el ‘qi correcto’ responsable de mantener el buen equilibrio de la salud. Su práctica pone un gran énfasis en los aspectos de la consciencia y el qi, mientras que el cuerpo físico tiene un papel complementario.



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	142
Tamaño	240x150x12 mm.
Peso	215
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179059
PVP	17,90 €
PVP sin IVA	17,21 €

