



Bin, Xiao

## El pilar del cielo

### Clásicos del qigong

El término ?? tianzhu (“pilar del cielo”) proviene de la mitología china y, en el qigong, simboliza la columna vertebral como eje estructural y energético del cuerpo.

El método daoyin del “pilar del cielo” incluye ejercicios de extensión, flexión y rotación de la columna, promoviendo la circulación de qi y sangre, fortaleciendo músculos y huesos, y regulando el sistema nervioso. Sus raíces se encuentran en técnicas de daoyin de más de 2000 años, vinculadas a la dinastía Han y los hallazgos de Mawangdui.

Esta práctica combina movimiento y quietud, integrando el entrenamiento del dantian con la promoción de la salud. Su objetivo es mejorar el equilibrio cuerpo-mente, reforzar la vitalidad y prevenir enfermedades crónicas.



Editorial	Siglantana
Colección	Clásicos del Qigong
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Tamaño	240x150x10 mm.
Peso	105
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788410179639
PVP	16,90 €
PVP sin IVA	16,25 €



9788410179639