



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.



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	142
Neurria	240x150x12 mm.
Pisua	215
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179059
PVP	17,90 €
PVP,BEZik gabe	17,21 €

