editorial siglantana

Bin, Xiao

Práctica de distensión

Clásicos del qigong

La “práctica de distensión” es un método de daoyin taoísta perteneciente a las técnicas tradicionales chinas para el cultivo de la salud cuerpo-mente y la longevidad. El taoísmo es una de las fuentes de pensamiento más importantes de la cultura tradicional china, que encontramos en las enseñanzas de Laozi y Zhuangzi. Los principios fundamentales del taoísmo son la pureza, la naturalidad, la nointervención (wuwei) y la suavidad, a través de los cuales se quiere alcanzar la armonía del ser humano y la naturaleza, así como la integración de ambos.

Este método tiene como objetivo final la mejora de la salud física y mental, la armonía entre cuerpo y mente, el desarrollo de la sabiduría y la longevidad.

¿Por qué comprar este libro?

•

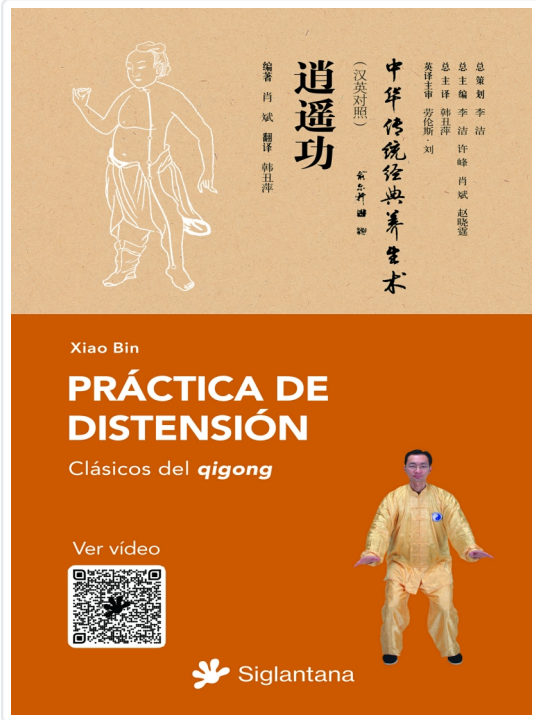
Es una guía teórica y práctica de un método de daoyin que nos brinda la experiencia de las antiguas prácticas taoístas chinas basadas en la conexión con la fuerza espontánea de la vida.

•

Ofrece una perspectiva global con una sección teórica accesible y un manual práctico con imágenes y material audiovisual complementario.

•

Su autor es un reconocido médico de Medicina Tradicional China, actual director del Departamento de Qigong Médico de la Clínica del Instituto de Investigación en Qigong de Shan...



Editorial	Siglantana
Colección	Clásicos del Qigong
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	100
Tamaño	240x150x10 mm.
Peso	146
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788410179257
PVP	16,90 €
PVP sen IVE	16,25 €

9788410179257