



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
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Tamaño	240x150x10 mm.
Peso	105
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788410179639
PVP	16,90 €
PVP sen IVE	16,25 €



9788410179639