



Equilibrio Energético a través del Tao

Una introducción al Tao Yin para cultivar el equilibrio dentro de la naturaleza

Autor: Mantak

Editorial: NeoPerson

ISBN: 9788415887164

Páginas: 252

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

Si en Occidente la actividad física suele estar orientada a ponerse en forma y al desarrollo de la fuerza muscular, en Oriente, sin embargo, los sistemas de ejercicios fueron diseñados para el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu.

Este equilibrio se encuentra firmemente sustentado por el ancestral sistema taoísta Tao Yin, que el maestro Mantak Chia nos presenta en esta obra y que es uno de los más variados de China. Esta disciplina se centra en equilibrar las energías internas y externas, así como en revitalizar el cuerpo, la mente y el espíritu mediante una combinación de fuerza, flexibilidad y ejercicios de energía interna. Su objetivo final es que el alumno se purifique, revitalice y llene de energía como un niño.

En esta obra el maestro Mantak Chia nos presenta 48 ejercicios Tao Yin plenamente detallados e ilustrados, precedidos por una exposición histórica de esta práctica y de sus conexiones con otros sistemas complementarios chinos, como el Tai Chi.

Algunos beneficios de estos ejercicios (notablemente sencillos) son la armonización del chi; el desarrollo de la fuerza y de la flexibilidad mediante el estiramiento de los tendones; la relajación de los músculos abdominales y del diafragma; la liberación de toxinas a través de la respiración, y el entrenamiento del «segundo cerebro» del bajo vientre para coordinar y dirigir estos procesos.