

## Movimientos para la felicidad

Wu Dang Qi Gong

Requena, Yves

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788487403941

Páginas: 192

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 26,00 €

Coleccion: Cuerpo y consciencia



### SINOPSIS

Los movimientos para la felicidad son los quince ejercicios de una serie de *Qi Gong* que se mantuvo en secreto durante mucho tiempo. Proviene de un templo taoísta situado en la célebre montaña Wu Dang, cuyo nombre han adoptado.

En este libro se habla por primera vez del *estado de supra-salud* que se puede alcanzar si se practica asiduamente *Qi Gong* y, en particular, los ejercicios del *Wu Dang Dao Yin Qi Gong*. La supra-salud se refleja en los síntomas siguientes:

- Comodidad y flexibilidad en las articulaciones.
- Soltura y dinamismo en los andares.
- Aumento de la vitalidad.
- Mejora de la resistencia física.
- Disminución o desaparición del cansancio al final de la jornada.
- Reducción de las horas de sueño.
- Sueño más reparador y profundo.
- Rápida recuperación en caso de desfase horario o de sobreesfuerzo.