

Qigong para regular órganos y emociones

Muñoz Costas, Josep

Editorial: Ediciones Tao

ISBN: 9788493588908

Páginas: 165

Dimensiones: 15,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Joyas de la Humanidad



SINOPSIS

La finalidad de este libro es proporcionar las bases teóricas y los ejercicios esenciales que nos permitan conocer, comprender y equilibrar el funcionamiento energético de nuestro cuerpo.

Veremos cómo circula la energía de los órganos, de qué forma las emociones intensas pueden alterarlos y qué ejercicios podemos hacer para recuperar el equilibrio.

A través del Qigong, nos abrimos un poco más al proceso del SEr, permitiendo que las energías que nos envuelven fluyan limpiamente, sin bloquearlas. Promoviendo una práctica directa con nuestro cuerpo, tomamos conciencia de la postura, las tensiones, de cómo movilizamos las emociones y las energías que de ellas se derivan. Y cómo nos expresamos frente al mundo que nos rodea. En esta obra se exponen todas las técnicas necesarias para reencontrar el equilibrio energético, físico y mental.

JOSEP MUÑOZ, autor del libro, estudió inicialmente Tai chi chuan y Qigong de la mano del maestro Sebastián González. En 1998, obtuvo la titulación de profesor/monitor de Tai chi chuan pro la Asociación Catalana de Tai Chi Chuan/Chikung/Choy Li Fut (representate de la Plum Blossom International Federation).

Desde entonces ha estado impartiendo clases regulares en diferentes pueblos de lacosta barcelonesa.

Recientemente contactó con la familia Yang y adaptó su práctica al estilo tradicional.

En 2006, ...