

Chi kung

El arte de la respiración

Cáliz, Ignacio

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788489836907

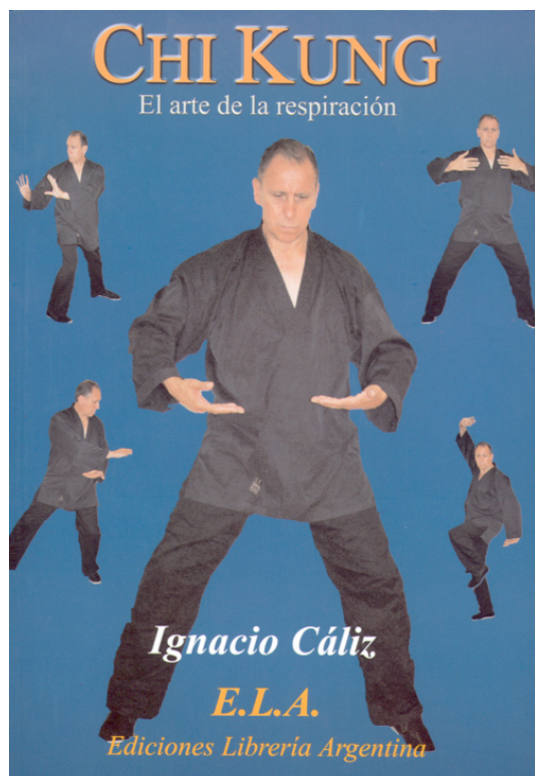
Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Coleccion: Cinturón negro



SINOPSIS

La filosofía, la teoría y la práctica del Chi Kung, explicadas con detalle por uno de los maestros más prestigiosos de Tai Chi y Chi Kung. Incluye fotos aclaratorias sobre cada una de las fases.

Este libro puede ayudar de manera clara y sencilla a mucha gente que lo necesite y que sin hacer grandes ejercicios y no tener mucho tiempo para su estudio podrán encontrarse resultados inmediatos.

Con sólo que se practiquen todos los días uno de estos ejercicios, se pueden tener resultados a corto plazo. Practicar un rato al día, dedicar diez minutos y al cabo de tres meses, se empezarán a sentir cosas que estaban dormidas en nosotros. Se pueden encontrar beneficios cuando más se necesitan.