

## Curso de Qigong

Volumen II, teoría y práctica

Vila I Oliveras, Jordi

Editorial: Alas

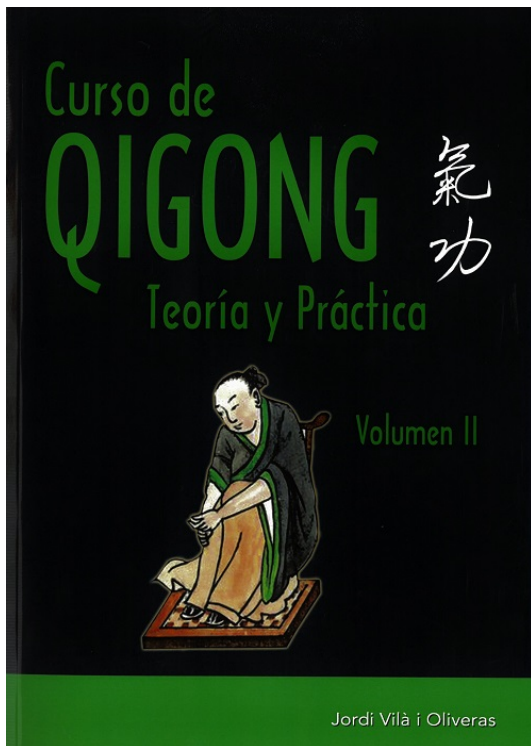
ISBN: 9788420305899

Páginas: 322

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 28,00 €



### SINOPSIS

En este segundo volumen del "Curso de Qigong" ("trabajo sobre la energía curativa"), introduciremos distintos métodos energéticos y meditaciones que, mediante ejercicios físicos y de concentración, nos ayudarán mejorar nuestra energía vital para mejorar la conexión cuerpo-mente.

Para alcanzar este objetivo presentamos métodos esenciales como la meditación wuji, el Qigong de Hunyuan, los ejercicios de enrollar seda, Qigong con palo, meditación de intercambio energético con un árbol, meditación caminando, etc., auténticos tesoros de la tradición curativa china. Muchos de estos sistemas son presentados por vez primera al público hispanoparlante en esta obra, fruto de años de investigación y práctica de métodos de sanación provenientes de la medicina china, el Daoísmo y las artes marciales:

Dado que nuestro objetivo además de fomentar hábitos saludables entre los lectores, es el de introducirlos en toda una filosofía de salud y sabiduría, a los diferentes ejercicios de Qigong, añadimos distintos capítulos que hablan de los grandes clásicos del Qigong y de conceptos filosóficos-clave, y otros centrados en la calidad de vida, sexo, alimentación o meditación. El Qigong se convierte así en una auténtica vía de equilibrio y armonía.