

Qi Gong de los 12 meridianos

DR YVES RÉQUÉNA

Qi Gong de los 12 meridianos



Requena, Yves

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788492470495

Páginas: 192

Dimensiones: 24 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 32,00 €

SINOPSIS

El Qi Gong de los 12 meridianos es una serie de 12 movimientos y estiramientos específicos para estimular, abrir y desbloquear cada uno de los 12 meridianos principales que tiene la acupuntura. El método es muy simple: verdadero estiramiento específico de los músculos y tendones situados en el trayecto de los meridianos. Actúa a nivel mecánico previniendo y fortaleciendo, como en el tratamiento de los trastornos musculares y osteotendinosos. De hecho, la interacción de los meridianos con los órganos es un excelente método de salud y curación de los síntomas físicos y emocionales. Las ocho posiciones estáticas completan esta acción ya que fortalecen la energía vital, abriendo los 8 meridianos extraordinarios, que son los verdaderos reservorios de la energía de los meridianos principales. Un tesoro de la salud al alcance de cada uno.