

## Esencia del qigong daoísta

Fengming, Wang

Editorial: Alas

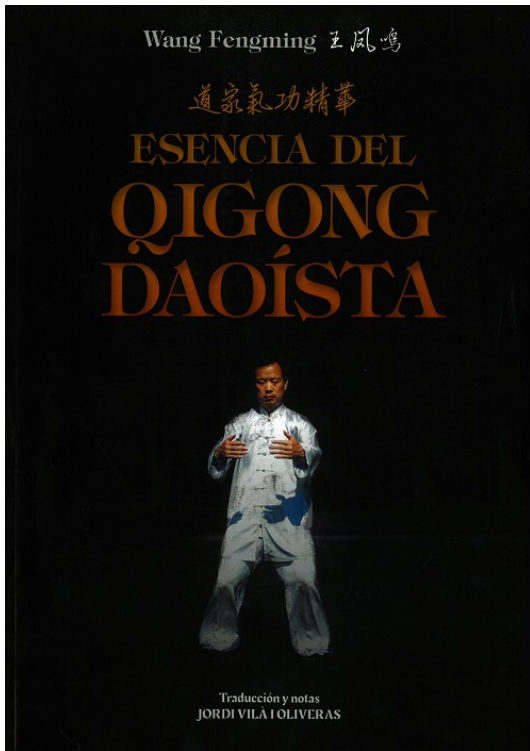
ISBN: 9788420306346

Páginas: 308

Dimensiones: 17.2 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 28,00 €



### SINOPSIS

El Qigong daoísta (Daojia qigong) recoge las enseñanzas de los antiguos maestros de la alquimia china y las actualiza para hacerlas llegar a los practicantes del siglo XXI de manera comprensible y estructurada, eliminando todos aquellos términos esotéricos o secretos que durante siglos han dificultado la transmisión del arte. El maestro Wang Fengming, heredero de la tradición daoísta, ha realizado un meticuloso estudio del Qigong de la alquimia interna, estableciendo un orden correlativo de práctica y aportando una interpretación comprensible de los términos de Qigong más complejos, además de relacionar términos antiguos con sus correspondientes definiciones modernas. Esta obra, traducción directa de un gran éxito editorial en China, incluye métodos de ejercicios físicos y prácticas meditativas, incluyendo procedimientos tradicionales muy poco conocidos como la mirada interior, la apertura del ojo del Cielo, o las reglas en cuanto a orientación y la franja horaria más útil para la práctica, pero también demuestra su modernidad aportando un análisis científico sobre el mecanismo del Qigong daoísta y su acción beneficiosa en el tratamiento de distintas patologías. El resultado es un libro indispensable para todo practicante de Qigong de cualquier nivel.