

## Houyi yang sheng gong, Qi gong de houyi, el arquero celeste

Guía completa de ejercicios

Serra, José Luis

Editorial: Alas

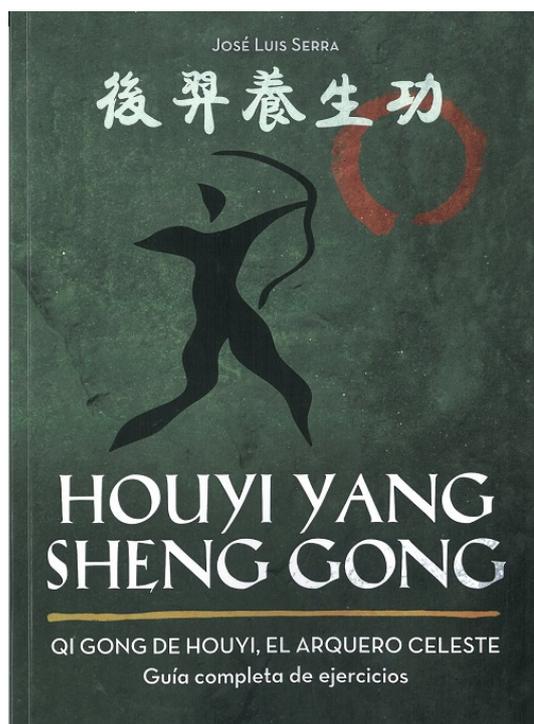
ISBN: 9788420306575

Páginas: 116

Dimensiones: 17 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

#### QI GONG DE HOU YI, EL ARQUERO CELESTE

Guía completa de ejercicios Houyi Yang Sheng Gong, que vendría a traducirse como ejercicio de Houyi para la salud, nace de la confluencia de tres pasiones, la práctica del Wu Shu o artes marciales chinas, la arquería tradicional y la Medicina Tradicional China, especialmente en su vertiente Qi Gong. Houyi Yang Sheng Gong, se sitúa en la tradición de otras prácticas de Qi Gong, en los que postura, respiración y movimiento consciente, se erigen como piedras angulares del ejercicio. Esta se compone de 6 ejercicios, divididos en dos partes lo que nos da un total de 12 movimientos. En 6 de los cuales, el arco constituye el elemento dinámico principal, siendo la tensión del mismo, unido a postura y otros elementos como la visualización, y otros seis, en el arco constituye el factor coadyuvante, usándose principalmente, para acentuar con su peso la intensidad del movimiento. José Luis Serra hace valer su larga experiencia como docente en las artes marciales chinas, terapeuta, también como arquero, en la creación de esta serie de ejercicios. Cuya práctica esperamos aporte una nueva experiencia positiva, tanto a practicantes de Qi Gong como a los amantes de la arquería tradicional.