

Chi-Kung

El arte secreto chino de la respiración para la salud física y mental

Prat Banús, José M^a

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301761

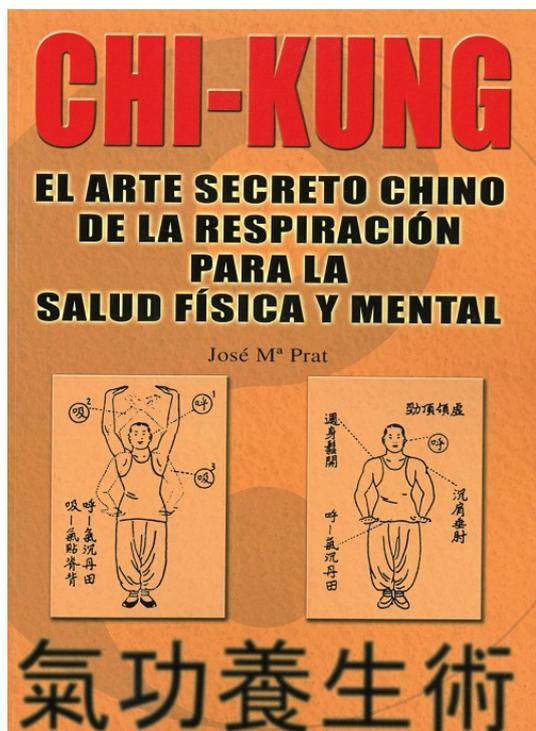
Páginas: 128

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €

Coleccion: Kungfu - Taichi - Chikung



SINOPSIS

La respiración, el aparato respiratorio. Influencia psíquica sobre la respiración. Chi-Kung aplicado a las artes marciales. Chi-Kung y Tai-Chi. Yoga chino. Efectos del Chi-Kung. Práctica de pie, sentado y tumbado. Nei Chia. Incluye los 24 ejercicios estacionales.