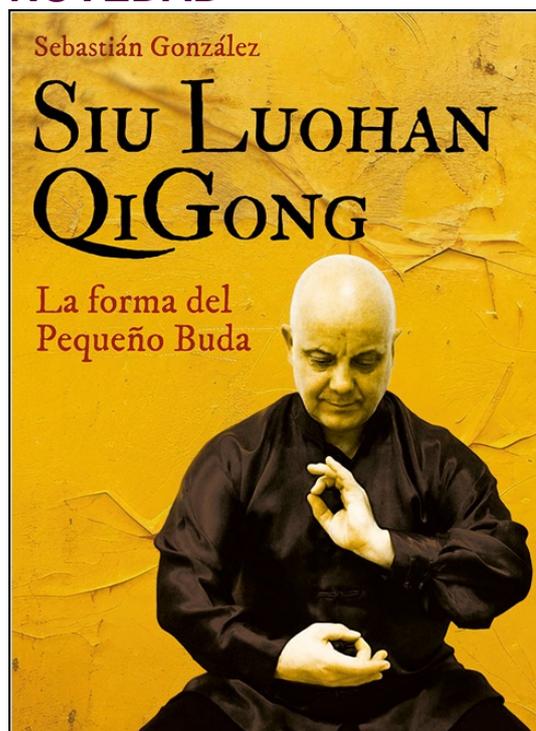


NOVEDAD



Siu Louhan QiGong

La forma del pequeño buda

Sebastián

Editorial: Alas

ISBN: 9788420307145

Páginas: 178

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

SINOPSIS

De lo profundo de la sabiduría ancestral del monasterio de Shaolin, llega este fascinante libro sobre QiGong que nos expone una práctica milenaria que combina movimientos conscientes, respiración y la concentración mental para equilibrar el cuerpo (Jing), la mente (Hsing) y el espíritu (Shen).

Descubre cómo los monjes de Shaolin utilizaban estas enseñanzas para equilibrar sus emociones y fortalecer su corazón, no solo como órgano físico sino como centro espiritual y morada del espíritu (Shen). Este libro ofrece una guía detallada de una forma de QiGong budista llamada El pequeño Buda o Siu Luohan, que tiene su origen en el templo de Shaolin o, más exactamente, en las enseñanzas del monje Ba Young Fung, una figura legendaria y famosa por el desarrollo de la energía interna aplicada a las artes marciales.

La Forma del Pequeño Buda es una secuencia de movimientos de QiGong que combina la acción y el reposo, al igual que el Yin y el Yang, junto con gestos de las manos (mudras) para equilibrar la energía vital Qi, las emociones y la mente.

Este texto pretende ser un puente entre la tradición y la vida contemporánea, que te ayudará a aplicar principios budistas en tu vida diaria, transformando ...