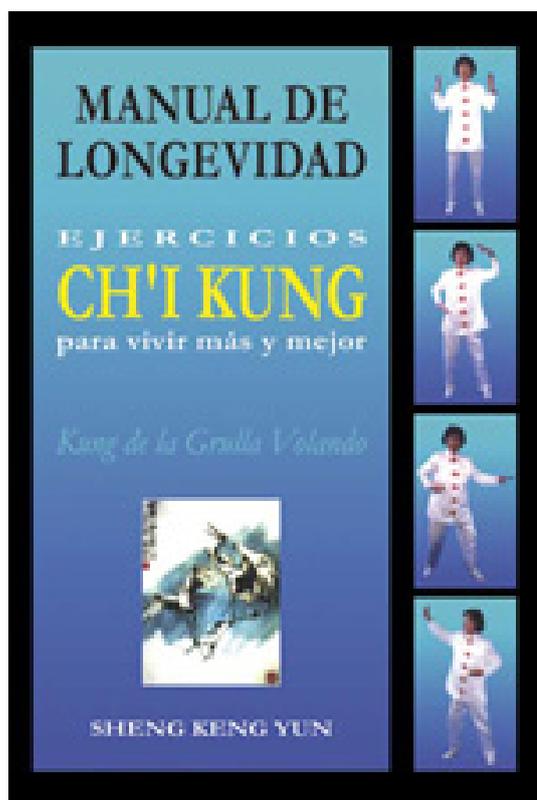


Manual de longevidad. Ejercicios Ch'i kung para vivir más y mejor

Kung de la grulla volando
Sheng Keng Yun

Editorial: Humanitas
ISBN: 9788479103552
Páginas: 208
Dimensiones: 15,5 x 21,5
Encuadernación: Rústica
PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

¡Una apacible y efectiva manera de fortalecer y rejuvenecer el cuerpo y la mente!

¿Por qué comprar otro libro más de ejercicios de Ch'i Kung? La respuesta es: porque este le proporcionará beneficios inmediatos. La profesora Cheng utiliza técnicas claras dirigidas directamente al corazón del asunto que le ayudarán a fortalecer el cuerpo y a enriquecer su estado emocional. El Manual de Longevidad contiene cinco técnicas de ejercicios de Ch'i Kung tanto activo como tranquilo, llamadas el Kung de la Grulla Volando. Practicados en China durante más de 5.000 años, estos ejercicios ayudan a concentrarse en los principales puntos de acupuntura, fortaleciendo todo el cuerpo y aumentando la longevidad.

Para lograr un sano equilibrio mental, el método de la Grulla Volando incluye técnicas sencillas de meditación y de visualización creativa. Aprenda las ocho técnicas esenciales de respiración que, combinadas con los movimientos físicos básicos, activan la energía del Ch'i para proteger, curar y rejuvenecer todo el cuerpo. Este libro le servirá para:

Mejorar la circulación de la sangre y prevenir las enfermedades del corazón;

Regular el control del peso;

Reducir la arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias;

Equilibrar el sistema endocrino;