

## SHAOLIN. NEI JIN QI GONG

SALUD TRADICIONAL EN UN MUNDO MODERNO

Fenton, Peter

Editorial: Humanitas

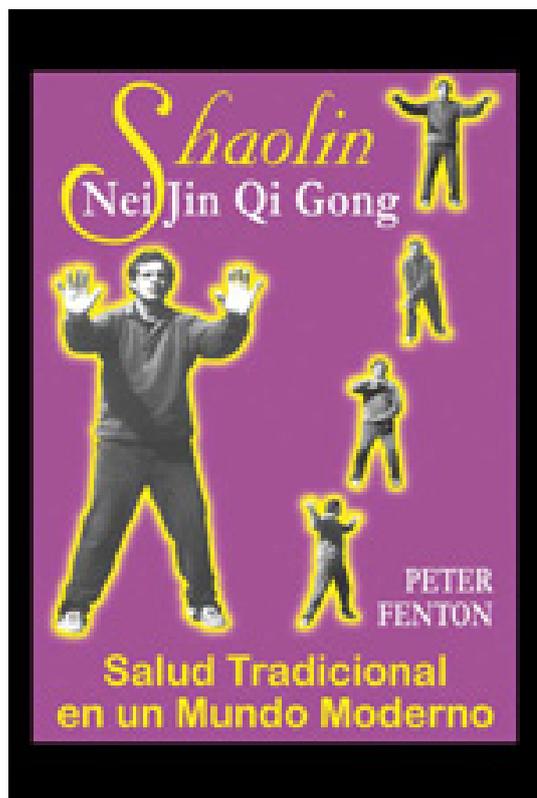
ISBN: 9788479103576

Páginas: 240

Dimensiones: 15,5 x 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



### SINOPSIS

Este tipo especial de Qi Gong, (Nei = interna, Jin = fuerza, Qi = energía vital, Gong = resultados de la práctica) fue desarrollado por sacerdotes Shaolin con el fin de cultivar la energía vital interna e introducido en occidente a mediados de la década de 1980 por el Gran Maestro L. J. Peng de Beijing. Estamos ante una antigua y venerable disciplina China muy conocida por los practicantes de artes marciales y los especialistas en medicina tradicional China. Fenton explica dieciséis ejercicios básicos, incluyendo los que se realizan con los dedos, para prolongar la vida. Esta tradición secreta permite a sus practicantes transmitir y absorber Qi simultáneamente, algo vital para quienes están interesados en cultivar su poder personal así como los aspectos curativos de este arte.

Se trata de ejercicios muy sencillos. No requieren ninguna concentración. Únicamente exigen realizarlos en soledad y en silencio, y se pueden practicar en cualquier parte y a cualquier hora. Fenton proporciona, además, instrucciones para tratar y curar dolencias concretas ?incluyendo una técnica para la prevención de un posible cáncer?, para aumentar la energía y la resistencia, y para cambiar la propia vida. Explica la relación básica que existe entre el Qi y la Medicina ...