

## Qi Gong

Gimnasia china para la salud y la longevidad  
Requena, Yves

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788487403088

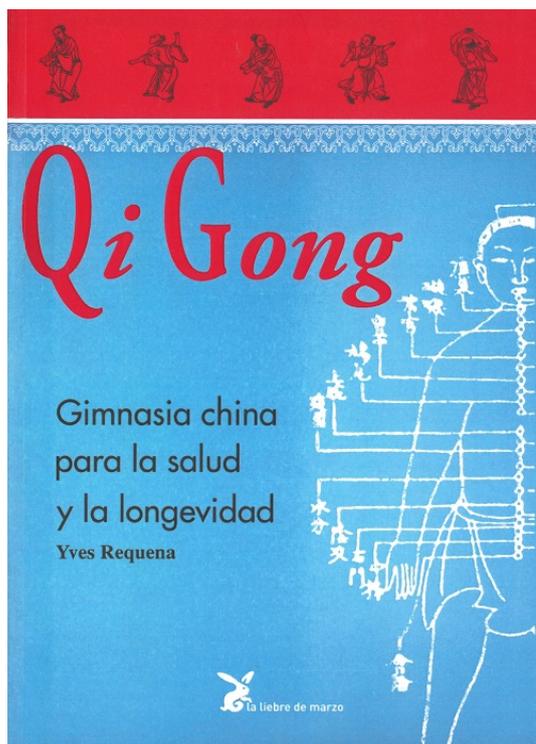
Páginas: 382

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 21,04 €

Coleccion: Cuerpo y consciencia



### SINOPSIS

El Qi Gong atañe al dominio de la energía, en ocasiones ha sido denominado yoga chino. Este término engloba un número impresionante de ejercicios corporales, respiratorios y de concentración. Esta gimnasia es energética, pues se basa en los mismos principios que la acupuntura y utiliza los meridianos como redes de concentración y de circulación de energía.

Esta obra contiene ejercicios que poseen una gran variedad de aplicaciones:

- \* Desarrollar la forma, mantener la salud y retrasar el envejecimiento.
- \* Desarrollar el poder de la energía en las artes marciales, el Tai Ji Quan y el Kung Fu.
- \* Despertar y fortalecer la capacidad de curar con las manos, bien a otros, o bien a uno mismo mediante técnicas de automasaje.
- \* Mejorar o sanar algunas enfermedades como la hipertensión, las palpitaciones, el insomnio, la impotencia, la miopía, la colitis, etc. mediante ejercicios específicos.
- \* Por último, le Qi Gong nos lleva a la meditación, y, a través de la adquisición de una buena concentración, al desarrollo de posibilidades extrasensoriales así como a la madurez interior de la persona.

Este libro describe: 18 posiciones de Qi Gong estático, 4 técnicas de respiración, 30 ejercicios de Qi Gong dinámico, 25 formas de masajes y ejercicios para la salud, ...