



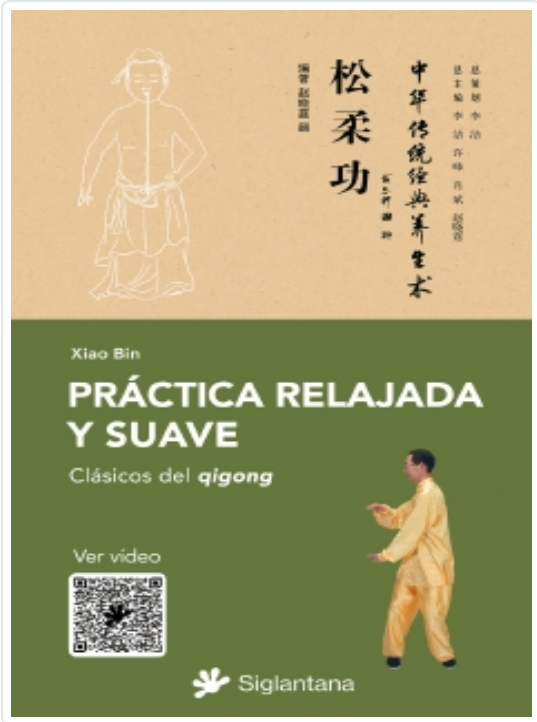
Bin, Xiao

Práctica relajada y suave

Clásicos del qigong

La Práctica Relajada y Suave es una técnica integradora de la Medicina Tradicional China diseñada para promover la salud y el bienestar general. Este método combina elementos del taichi, qigong taiji, prácticas taoístas de alquimia interna y técnicas médicas especializadas en el cuidado de la columna vertebral. Desarrollado por el Instituto de Investigación en Qigong de Shanghái, este enfoque utiliza movimientos corporales, concentración mental y la energía vital (qi) para fortalecer la columna vertebral, las extremidades y los órganos internos.

A nivel psicológico, la práctica facilita la regulación de emociones y pensamientos negativos, mientras que, en el ámbito físico, mejora la circulación, la flexibilidad y la resistencia del cuerpo. En conjunto, este sistema favorece un bienestar integral, apoyando tanto la salud física como mental, y contribuye a una mayor longevidad y vitalidad.



Editorial	Siglantana
Enquadració	Tapa blanda o rústica
Pàgines	120
Mida	240x150x10 mm.
Pes	110
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179240
PVP	17,90 €
PVP sense IVA	17,21 €

