



Bin, Xiao

El pilar del cielo

Clásicos del qigong

El término ?? tianzhu (“pilar del cielo”) proviene de la mitología china y, en el qigong, simboliza la columna vertebral como eje estructural y energético del cuerpo.

El método daoyin del “pilar del cielo” incluye ejercicios de extensión, flexión y rotación de la columna, promoviendo la circulación de qi y sangre, fortaleciendo músculos y huesos, y regulando el sistema nervioso. Sus raíces se encuentran en técnicas de daoyin de más de 2000 años, vinculadas a la dinastía Han y los hallazgos de Mawangdui.

Esta práctica combina movimiento y quietud, integrando el entrenamiento del dantian con la promoción de la salud. Su objetivo es mejorar el equilibrio cuerpo-mente, reforzar la vitalidad y prevenir enfermedades crónicas.



Editorial	Siglantana
Collecció	Clásicos del Qigong
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Mida	240x150x10 mm.
Pes	105
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179639
PVP	16,90 €
PVP sense IVA	16,25 €

