



Ni Qinggen

## Clásico de transformación de músculos y tendones

### Clásicos del qigong

El Clásico de transformación de músculos y tendones (Yijinjing) es un método tradicional chino de daoyin, con una profunda base filosófica y una historia milenaria. Se basa en un entrenamiento que va de lo externo a lo interno y viceversa, promoviendo cambios en los tendones y huesos, la médula ósea y los órganos internos, pudiendo mejorar el estado de salud general, incluso en personas con constituciones débiles. Su práctica de manera constante y prolongada fortalece el cuerpo, promueve la salud, equilibra cuerpo y mente y ralentiza el envejecimiento.

Expertos del Instituto de Investigación en Qigong de Shanghái han recogido en esta obra las bases del método tradicional, integrando los avances científicos modernos. Se detallan cuidadosamente los movimientos y las pautas psicológicas de la secuencia, lo que permite a personas de todas las edades experimentar sus beneficios de manera accesible. La obra, enriquecida con ilustraciones y vídeos, facilita la inmersión en el fascinante mundo del daoyin, ofreciendo una práctica accesible y profundamente arraigada en la tradición humanista.



Editorial	Siglantana
Col·lecció	Clásicos del Qigong
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	156
Mida	240x150x10 mm.
Pes	203
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179585
PVP	17,90 €
PVP sense IVA	17,21 €

