



Lei, Sun

## El arte de estar de pie

### Clásicos del qigong

Este libro ofrece una guía completa y práctica de la 'posición del poste' (zhan zhuang ??) como método fundamental del 'cultivo de la vida' (yangsheng ??). Explora su trasfondo histórico, fundamentos teóricos y principios esenciales, articulando la relación entre cuerpo, respiración e intención. Se detallan las posiciones más comunes, la respiración aplicable, ejercicios complementarios, ajustes posturales y niveles de profundización. Incluye también recomendaciones para resolver dudas habituales y una exposición clara de sus efectos. Una obra rigurosa y accesible que combina teoría y técnicas de práctica, ideal tanto para principiantes como para practicantes avanzados del qigong.



Editorial	Siglantana
Col·lecció	Clásicos del Qigong
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	228
Mida	240x150x10 mm.
Pes	145
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179264
PVP	18,45 €
PVP sense IVA	17,74 €



9788410179264