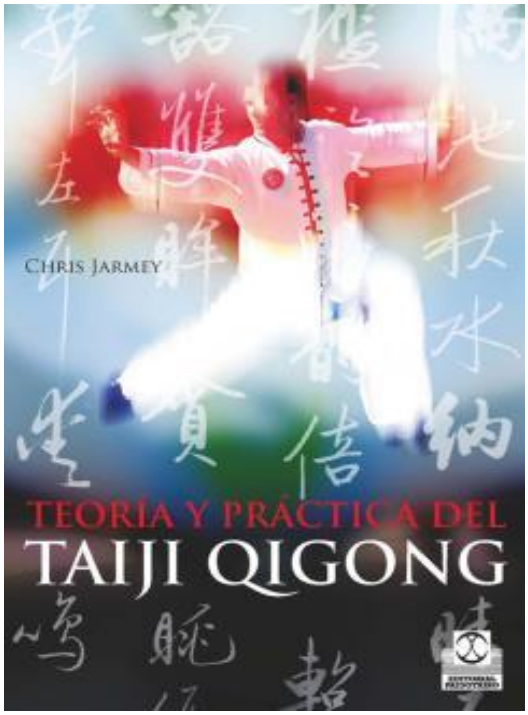

JARMEY,C; Jarmey, Chris

Teoría y práctica del Taiji Qigong

Taiji Qigong es un sistema que facilita el aprendizaje de ejercicios que incrementan la energía y que coordinan el movimiento con la respiración y la concentración. Con el Qigong se consigue que los músculos y el sistema nervioso se relajen, mejorando así la función de otros sistemas corporales y beneficiando a la postura, al equilibrio y a la flexibilidad de las articulaciones. Si se practica de un modo regular, proporciona mayor energía, mejor salud y ayuda a prevenir la enfermedad.

Este libro actúa como un manual de instrucción en profundidad para la práctica de las 18 Posiciones de Taiji Qigong. El libro ha sido escrito teniendo en mente todos los niveles de práctica, y ha sido construido de forma que el lector pueda obtener de él la información y técnicas necesarias que cubran sus objetivos particulares. Está dividido en tres partes y abarca la teoría del Qi y el Qigong, los principios generales de la práctica de Qigong y los 18 movimientos del Taiji Qigong en

Editorial	Paidotribo
Colección	Artes Marciales
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	202
Tamaño	215x150x mm.
Peso	360
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499100371
PVP	20,90 €
PVP sin IVA	20,10 €

9788499100371