



Bin, Xiao

## El pilar del cielo

## Clásicos del qigong

El término ?? tianzhu ("pilar del cielo") pro- viene 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            |
|----------------|-----------------------|
| Colección      | Clásicos del Qigong   |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica |
| Tamaño         | 240x150x10 mm.        |
| Peso           | 105                   |
| Idioma         | Español               |
| Tema           | Deportes              |
| EAN            | 9788410179639         |
| PVP            | 16,90€                |
| PVP sin IVA    | 16,25€                |

