editorial siglantana

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
Colección	Clásicos del Qigong
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	156
Tamaño	240x150x10 mm.
Peso	203
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179585
PVP	17,90 €
PVP sin IVA	17,21 €

9788410179585