

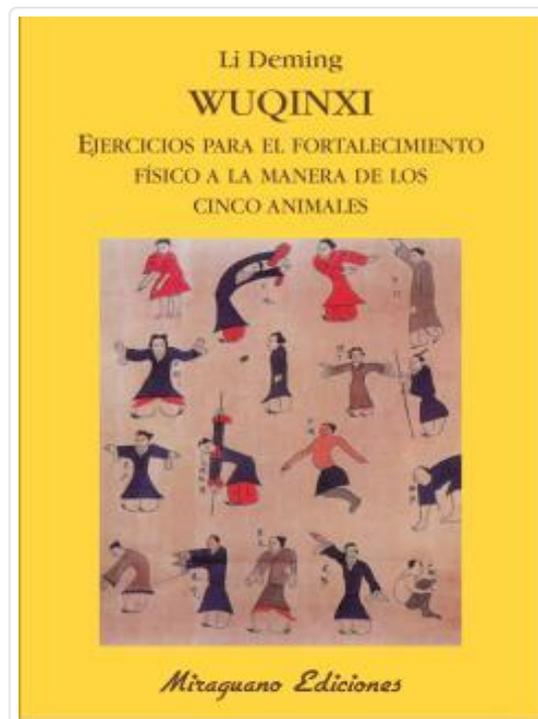
Miraguano Ediciones

Deming, Li

Wuqinxi. Ejercicios para el fortalecimiento físico a la manera de los Cinco Animales

El Wuqinxi constituye un conjunto de sencillos ejercicios gimnásticos para el fortalecimiento físico, practicados en China desde tiempo inmemorial, que se basan en los movimientos de los Cinco Animales : tigre, ciervo, oso, mono y grulla. Su aprendizaje básico no requiere más de una semana y su práctica habitual aporta enormes beneficios para la salud, en particular para prevenir y tratar dolencias reumáticas, artríticas, digestivas, respiratorias y de circulación sanguínea e incluso enfermedades del sistema nervioso o neurológico. Aunque el Wuqinxi es un método ideado especialmente para los ancianos, resulta también muy adecuado para los niños, a quienes ayuda a crecer física y psíquicamente de manera armónica, potenciando su equilibrio y concentración mental.

Este libro ofrece una recopilación de ejercicios de Wuqinxi cuidadosamente preparada a partir de numerosas fuentes bibliográficas chinas, tanto antiguas como modernas, realizada por Li Deming, quien ya ha



Argitaletxea	Miraguano
Bilduma	Medicinas Blandas
Orrialdeak	96
Neurria	190x130x mm.
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788478133949
PVP	8,00 €
PVP,BEZik gabe	7,69 €



9788478133949