



## Changle, Chen

## Métodos de relajación

## Clásicos del qigong

Este libro, Métodos de relajación "Fang Song Gong", sirve como la base de muchos otros ejercicios de qigong. Su objetivo es relajar el cuerpo, la respiración y la mente a través de una regulación activa, logrando finalmente la unidad de las tres regulaciones.

Practicar Fang Song Gong puede aliviar el estrés y la fatiga y relajar el cuerpo y la mente y ha sido ampliamente utilizado en la práctica clínica, donde ha demostrado ser especialmente efectivo para la prevención y tratamiento de la hipertensión.



Editorial	Siglantana
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	148
Tamaño	150x240x15 mm.
Peso	195
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179189
PVP	17,90 €
PVP sen IVE	17,21 €

