



Bin, Xiao

El andar como camino

Práctica de qigong en marcha

Las 'prácticas de qigong en marcha' (xing bu gong ???) integran el arte del 'cultivo de la vida' (yangsheng ??) en una actividad tan natural y cotidiana como el caminar. Este volumen presenta cinco métodos tradicionales de distintos orígenes —confuciano, taoísta, budista, médico y marcial— seleccionados por su valor tanto en el cuidado de la salud y el bienestar de cuerpo y mente, en el desarrollo de habilidades internas en las artes marciales (gongfu ??).

Incluye, entre otras técnicas, la 'marcha de paso agachado', sencilla y popular; la 'marcha distendida' de la tradición taoísta; la 'marcha budista de meditación Chan', como complemento a la meditación sentada; el 'nuevo qigong de Guo Lin', enfocado a la prevención y recuperación de enfermedades; y la 'marcha de los ocho trigramas', proveniente de la escuela marcial del Baguazhang. Esta compilación ofrece una comprensión global y sistematizada de la marcha como forma de cultivo cuerpo-mente, así como una guía práctica clara y accesible para descubrir cómo el acto de caminar puede convertirse en un camino de salud, vitalidad y armonía, apto para practicantes de todos los niveles.



Editorial	Siglantana
Colección	Clásicos del Qigong
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	156
Tamaño	240x150x12 mm.
Peso	201
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179684
PVP	17,90 €
PVP sen IVE	17,21 €



9788410179684