



Bin, Xiao

La paz del descanso

Prácticas de qigong en decúbito

Las prácticas de 'qigong en decúbito' (wo gong ??) son métodos para el cultivo de uno mismo que tienen la particularidad de ejecutarse en posición horizontal. Se trata de un amplio conjunto de prácticas que incluyen tanto ejercicios de daoyin (guiar el qi por los meridianos) en decúbito como las técnicas del 'qigong del sueño', pertenecientes a la alquimia interna taoísta. En este libro se presenta una selección con cinco de los métodos más representativos de 'qigong en decúbito' procedentes de distintas escuelas: las prácticas en decúbito del método taoísta para la salud y la longevidad del 'retorno a la primavera' (hui chun wo gong ???), los ejercicios de daoyin en decúbito que aparecen en el Tratado sobre los orígenes y síntomas de enfermedades varias (Zhu bing yuan hou lun????), los ejercicios estáticos en decúbito del sistema de qigong médico 'métodos de relajación' (fang song gong ???), el método taoísta de la escuela de Huashan de 'el inmortal dormido' (shui xian gong ???), etc.

A través de la lectura de esta obra, el lector comprenderá la singularidad de los métodos de 'qigong en decúbito', y podrá disfrutar de sus beneficios para el cuerpo y la mente a través de su práctica y estudio.



Editorial	Siglantana
Colección	Clásicos del Qigong
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	154
Tamaño	240x150x13 mm.
Peso	202
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179691
PVP	17,90 €
PVP sen IVE	17,21 €



9788410179691