

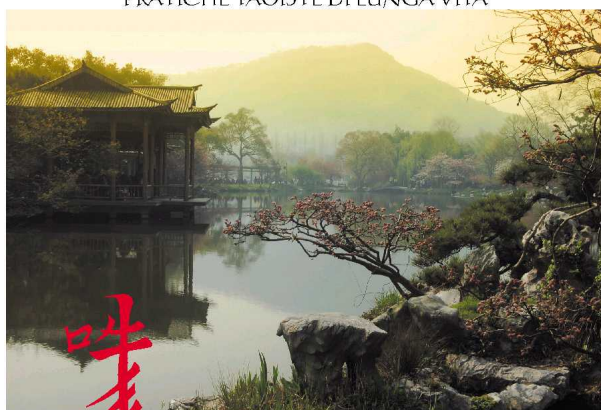
Qi Gong ed energia vitale


GEORGES CHARLES

QI GONG

ED ENERGIA VITALE

PRATICHE TAOISTE DI LUNGA VITA



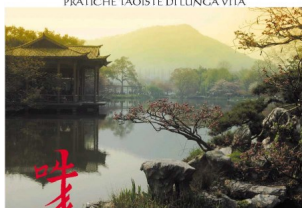
 Pendragon

GEORGES CHARLES

QI GONG

ED ENERGIA VITALE

PRATICHE TAOISTE DI LUNGA VITA



 Pendragon

Pratiche taoiste di lunga vita

Valutazione: Nessuna valutazione

Prezzo
16,00 €

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [George Charles](#)

Descrizione

L'insieme di tecniche psicofisiche che oggi vanno sotto il nome di Qi Gong ha origine nell'antica tradizione taoista di pratiche di lunga vita e nella medicina tradizionale cinese. Attraverso l'integrazione di movimento, respirazione, sensazione, intenzione ed immaginazione, ha lo scopo di promuovere la circolazione dell'energia interna, rafforzare lo stato di salute e far raggiungere una condizione di maggior quiete mentale. In questo volume ricco e approfondito Georges Charles ci presenta gli aspetti teorici e pratici di questa disciplina che, per la sua efficacia e semplicità di esecuzione, riscuote un grande successo in Occidente. Nella prima parte, prendendo in considerazione molteplici punti di vista, l'autore spiega il funzionamento del Qi Gong descrivendone in modo dettagliato le azioni sull'organismo. Nella seconda ci invita a seguirlo in una serie essenziale di esercizi, concatenamenti e posture che potranno essere utilizzati, dal praticante ma anche da medici e operatori della salute, per semplice prevenzione o come complemento terapeutico.