

## Ba Duan Jin – Qigong Chino Para La Salud



Editor: Foreign Languages Press

Autor: Foreign Languages Press

Longitud de impresión: 58

Idioma: Español

PDF

Como uno de los ejercicios tradicionales del qigong chino para el fortalecimiento físico y la calobiótica, Ba Duan Jin o Ejercicios de Ocho Secciones data de la dinastía Song (960-1279). Con movimientos fáciles y efectos impresionantes para la salud, esta [ad constituye una gema de la cultura calobiótica de China. Ba Duan Jin se incluye dentro de la Nueva Serie de Ejercicios de Qigong para la Salud compilada y redactada por la Asociación China del Qigong para la Salud. Como un ejercicio aeróbico seguro, presenta intensiad de movimiento y un estilo que trabaja las teorías de la cinéticay la fisiología. Sumado a los ocho movimientos tradicionales hay secciones sobre la postura preparatoria y la forma de cierre, que ayudan a que los ejercicios sean completos, estandarizados y racionales.

<http://yep.pm/Sc9S1tzi5/urjDqXoj4.pdf.rar>