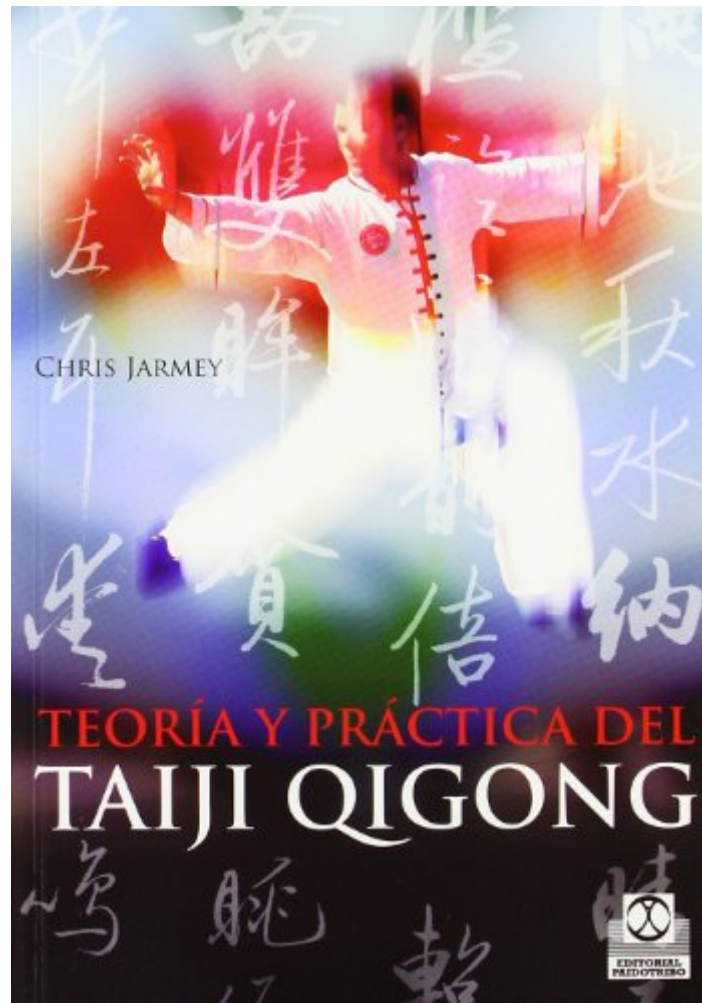


TEORÍA Y PRÁCTICA DEL TAIJI QIGONG (Artes Marciales)



Editor: Paidotribo

Autor: Chris Jarmey

Longitud de impresión: 202

Idioma: Español

PDF

Taiji Qigong es un sistema que facilita el aprendizaje de ejercicios que incrementan la energía y que coordinan el movimiento con la respiración y la concentración. Con el Qigong se consigue que los músculos y el sistema nervioso se relajen, mejorando así la función de otros sistemas corporales y beneficiando a la postura, al equilibrio y a la flexibilidad de las articulaciones. Si se practica de un modo regular, proporciona mayor energía, mejor salud y ayuda a prevenir la enfermedad.

Este libro actúa como un manual de instrucción en profundidad para la práctica de las 18 Posiciones de Taiji Qigong. El libro ha sido escrito teniendo en mente todos los niveles de práctica, y ha sido construido de forma que el lector pueda obtener de él la información y técnicas necesarias que cubran sus objetivos particulares. Está dividido en tres partes y abarca la teoría del Qi y el Qigong, los principios generales de la práctica de Qigong y los 18

movimientos del Taiji Qigong en detalle.

Chris Jarmey, MCSP, DS, MRSS, es el Director de la Escuela Europea de Shiatsu. Ha impartido diversos trimestres como directivo de educación, coordinador de temas médicos y miembro del jurado de evaluación de la Shiatsu Society. Chris está especializado en ejercicio terapéutico oriental y occidental, y ha estado practicando y enseñando yoga y Qigong durante más de 25 años. Es el autor de varios best-sellers, entre los que se encuentran Atlas conciso de los músculos, El libro conciso del cuerpo en movimiento y Shiatsu. Guía completa, todos publicados por Editorial Paidotribo.

"Una obra muy bien presentada, completa y de fácil comprensión sobre los populares ejercicios chinos de Taiji Qigong. La información contenida en este libro nos proporciona una inestimable fuente de referencia para todos los niveles de practicantes, intentando alcanzar una visión y comprensión mejores de este fascinante y antiguo sistema chino de ejercicios que incrementan la energía."

<http://yep.pm/9ZuPoo5i5/oDPuoZxi3.pdf.rar>