

Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition)

Jorge Beltrán

Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) Jorge Beltrán

El objetivo de este libro es el de mostrarte, mediante una explicación lo más detallada posible que este medio permite, la ejecución paso a paso de una de las series de Qi Gong Terapéutico (también llamado Chi Kung Terepéutico) más antiguas que se conoce (más de 1.500 años) y que se atribuye al gran maestro de Medicina Tradicional China Hua Tuo (145-208 DC).

Trabajarás la versión contemporánea de "*El Juego de Los 5 Animales de Hua Tuo*".

Para facilitar la comprensión de los movimientos, el libro **se complementa con vídeos de cada ejercicio de Chi Kung**.

Ha sido escrito para ser útil, eminentemente práctico, para que pueda ser seguido, entendido y practicado con rigurosidad, detalle a detalle para y puedas aprenderlo de forma seria, practicarlo sin temor a errar y **de manera que aproveches el máximo beneficio terapéutico de cada minuto que dediques a practicarlo**.

Para Cada Ejercicio se Explica:

- El nivel del cuerpo, o sea, la **ejecución del movimiento, paso a paso**.
- El Nivel Chi, o sea, el **tipo y la forma de respiración que lleva el movimiento**.
- El Nivel Shen, que se refiere a la intención o visualización, **el alma del movimiento**, el estado mental que lo sustenta.
- Y además **los beneficios concretos que aporta** la ejecución de dicho movimiento a tu sistema mente-cuerpo.

Beneficios de la práctica del Qi Gong Terapéutico

El Qi Gong (o Chi Kung) **es una de las disciplinas más practicadas y estudiadas en China por sus propiedades terapéuticas**. Al tratarse de una gimnasia suave, **es especialmente apta para ancianos y enfermos** y ha demostrado ser una alternativa mucho mejor que el típico reposo recomendado habitualmente por los médicos cuando caemos enfermos.

Por otro lado, el Qi Gong es utilizado como método preventivo contra el envejecimiento prematuro. Su

forma de trabajar el cuerpo y la mente, garantiza unas condiciones mínimas para extender la calidad de vida de quien lo practica y lo convierte en un sustituto ideal de los malos hábitos sedentarios.

Conocer simplemente "*El Juego de Los Cinco Animales*" no aportará ningún beneficio a tu salud, por el contrario, practicarlo de forma correcta y continuada, **te va a enganchar desde el primer momento y vas a empezar a notar su elixir vital corriendo por todo tu cuerpo, despejando tu mente y embriagando tu espíritu de calma y paz verdadera.**

La Medicina Tradicional China entiende el sistema cuerpo-mente como un sistema bioenergético por el que circula la energía vital libremente en condiciones ideales de salud. La enfermedad se entiende como el estancamiento, deficiencia o exceso de dicha energía vital en alguno de los subsistemas que lo integran.

El Qi Gong Terapéutico, es una herramienta tremendamente eficaz para mover energía vital por el cuerpo, aumentarla, regularla y equilibrarla y así mantener a la enfermedad alejada al máximo y permanecer en un estado de salud óptimo.

¿A quién va dirigido?

- A quien quiera aprender este maravilloso arte de cultivar y recuperar salud de una forma **accesible para todo el mundo prácticamente de cualquier edad y condición física.**
- A **personas de salud delicada** que necesiten estímulos adecuados para recuperar su salud.
- A **instructores de Qi Gong** que quieran ampliar conocimientos de forma rigurosa sobre Qi Gong Terapéutico.
- A **instructores de Yoga, Meditación, Tai Chi** u otras disciplinas, que quieran complementar y enriquecer sus clases.
- A **meditadores** que quieran alternar entre meditación sentada y meditación en movimiento, que es también se puede describir al Qi Gong Terapéutico.
- A todo aquél que quiera conocer **una herramienta de autoterapia tremendamente poderosa.**

Descargar y leer en línea Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) Jorge Beltrán

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) Jorge Beltrán
#UMYLNEWJF05

Leer Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán para ebook en líneaWu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán para leer en línea.Online Wu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán ebook PDF descargarWu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán DocWu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán MobipocketWu Qin Xi: El Juego de Los 5 Animales (Qi Gong Terapéutico): La Gimnasia Energética Para la Salud de Cuerpo, Mente y Espíritu a Cualquier Edad. (Spanish Edition) by Jorge Beltrán EPub

UMYLNEWJF05UMYLNEWJF05UMYLNEWJF05