

ANDAR COMO CAMINO. PRACTICA DE QIGONG EN MARCHA



BIN, XIAO

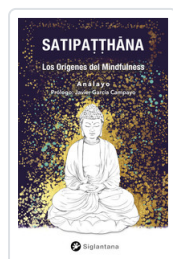
SINOPSIS

Las 'prácticas de qigong en marcha' (xing bu gong ???) integran el arte del 'cultivo de la vida' (yangsheng ??) en una actividad tan natural y cotidiana como el caminar. Este volumen presenta cinco métodos tradicionales de distintos orígenes ?confuciano, taoísta, budista, médico y marcial? seleccionados por su valor tanto en el cuidado de la salud y el bienestar de cuerpo y mente, en el desarrollo de habilidades internas en las artes marciales (gongfu ??). Incluye, entre otras técnicas, la 'marcha de paso agachado', sencilla y popular; la 'marcha distendida' de la tradición taoísta; la 'marcha budista de meditación Chan', como complemento a la meditación sentada; el 'nuevo qigong de Guo Lin', enfocado a la prevención y recuperación de enfermedades; y la 'marcha de los ocho trigramas', proveniente de la escuela marcial del Baguazhang. Esta compilación ofrece una comprensión global y sistematizada de la marcha como forma de cultivo cuerpo-mente, así como una guía práctica clara y accesible para descubrir cómo el acto de caminar puede convertirse en un camino de salud, vitalidad y armonía, apto para practicantes de todos los niveles. ...



Editorial	SIGLANTANA
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	SIGLANTANA
EAN	9788410179684
Status	Disponible
Páginas	156
Tamaño	150x240x10 mm.
Peso	135
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Fecha de lanzamiento	15/10/2025

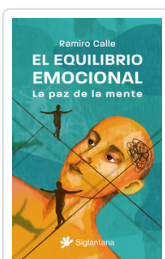
Títulos relacionados



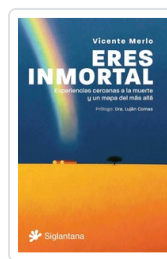
SATIPATTHANA.
LOS ORIGENES
DEL
MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS
ANTIGUOS.
CLÁSICOS DEL
QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO
EMOCIONAL. LA
PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL.
EXPERIENCIAS
CERCANAS A LA
MUERTE Y UN
MAPA
MERLO, VICENTE