

Chi Kung Para La Salud Y La Vitalidad

Este libro es una guía para mejorar la salud, equilibrar las emociones, serenar la mente y elevar el espíritu. A través de la práctica de Chi Kung se alcanzarán nuevos niveles de vitalidad, rejuvenecimiento, flexibilidad y paz interior.

El CHI KUNG es una antigua práctica china que emplea sencillos ejercicios para desarrollar y cultivar la energía personal. En Oriente, el chi kung constituye los cimientos de la acupuntura, la medicina, las artes marciales y el desarrollo espiritual. Esta obra despliega la teoría y la práctica del chi kung de un modo extremadamente claro y accesible, lo que la convierte en una magnífica guía para introducirse en este arte. Pero también la encontrarán sumamente útil los estudiantes más expertos, debido a su diseño esquemático y a que abarca todo el rango de su práctica y aplicaciones. Los maestros y profesores occidentales, por su parte, descubrirán aquí una forma nueva y brillante de presentar este tradicional sistema chino en nuestro contexto occidental. Esta obra contiene: - La teoría energética, anatómica y fisiológica del chi kung. - Ejercicios para desarrollar la energía personal, controlarla y manejarla. - Prácticas para mejorar la salud, la vitalidad y la realización de cualquier actividad en la vida diaria. - Enseñanzas sobre tus tres tesoros jingchi y shen: esencia, vitalidad y espíritu.

EL TAO DE LA RESPIRACIÓN NATURAL es un viaje fascinante a través de la fisiología, la psicología y la espiritualidad de la respiración natural. Dennis Lewis, amplio conocedor y experto practicante del Tao Curativo así como de la obra de Gurdjieff y del vedanta advaita, muestra en esta obra la manera de incorporar la respiración natural (la respiración espontánea) a nuestras vidas, tanto con el objetivo de mejorar nuestra salud e incrementar nuestra energía como para apoyar nuestra búsqueda personal y nuestro crecimiento interno. Mucha gente se esfuerza por aprender complicadas técnicas de respiración, que luego superponen a sus defectuosos hábitos respiratorios previos. El resultado es una respiración que está en desarmonía con las leyes fisiológicas de la mente y el cuerpo. Por el contrario, la respiración natural es la respiración espontánea que realiza el cuerpo; la misma que podemos observar en, por ejemplo, un bebé o un animal. La respiración natural es parte integral del Tao. Es la respiración que, desde tiempos inmemoriales, han enseñado los maestros taoístas a través del chi kung, el tai chi y otras artes y ciencias meditativas y sanadoras. Mediante la respiración natural beneficiaremos nuestra salud general, mejorando el funcionamiento y la eficiencia de nuestros pulmones, corazón y otros órganos y sistemas orgánicos; seremos capaces de equilibrar nuestras emociones o transformar nuestras tensiones y negatividad en energía susceptible de emplearse en la autocuración y el autodesarrollo; y podremos extraer y absorber la energía adicional que precisamos para proseguir nuestro crecimiento espiritual.

Esta obra está dirigida a los practicantes de Chi Kung de la 3a edad, a los estudiantes de Chi Kung en general y a los profesores de Chi Kung y Ti Chi Chuan que trabajan con personas mayores. En este libro los profesores van a encontrar técnicas, formas y una metodología que les puede ayudar a mejorar sus clases y hacerlas más amenas. Y los practicantes van a conocer un sistema de trabajo que les ayudará a comprender y a realizar mucho mejor sus técnicas de Chi Kung. También van a encontrar las formas de Chi Kung Tradicionales siguientes: * El PA TUAN CHIN (Los 8 Bocados). Desbloquea las articulaciones y activa la energía. * El WU HSING SHING (Los 5 Elementos). Tonifica los órganos internos. * El YUA CHI CHI KUNG (Chi Kung de la Energía prenatal). Moviliza la energía. * La «RESPIRACIÓN CÓSMICA». Es un Chi Kung antiestrés. * El LIAN CHI Son unos ejercicios que ayudan a desarrollar el Chi. La poderosa y equilibrada combinación de los tres primeros Chi Kung: desbloquear/activar tonificar y movilizar la energía, repercutirá de una forma muy eficaz en la salud física y mental de sus practicantes.

La Medicina Tradicional China (MTC), de origen milenario, es una terapia integral que contempla al ser humano como una unidad en la que

todos sus sistemas y funciones están interrelacionados y englobados en un triple aspecto: cuerpo, mente y espíritu. De esta forma, cuando una parte se ve afectada esto repercute en el todo, y el origen y tratamiento de la enfermedad no se busca ya en el síntoma sino en una visión global de la persona, que ayude a esclarecer la causa inicial para resolver mejor el problema. Así, para la MTC, la buena salud se entiende como el estado de equilibrio entre todas las partes del ser y éste en armonía con los ritmos de la naturaleza. Esto se expresa en el libre y correcto, fluir de la energía o aliento vital (Qi) por una serie de canales, vías de luz, que recorren y relacionan todos los órganos y sistemas del ser humano. Según esto, la enfermedad aparece cuando este, flujo vital se ve alterado o interrumpido en alguna parte del sistema. Por tanto, la sanación consiste en restaurar la continuidad de este flujo corriente de vida y así restablecer el equilibrio en la persona y la armonía con su entorno. Para ello la MTC utiliza diversas técnicas como la Acupuntura, Moxibustión, Plantas Medicinales, Dieta, Masaje y Qi Gong (o Chi Kung, ejercicios que combinan el movimiento suave y la respiración para el manejo del qi).

UNIVERSITAS - EDITORIAL CIENTÍFICA UNIVERSITARIA DE CÓRDOBA Este libro contiene el desarrollo de los siguientes temas: -1 j?n ? - Esencia-2 qi ? - Qi-3 shén ? - Espíritu (Shen)-4 j?nqi ?? - Qi esencial-5 yuánqi ?? - Qi original-6 z?ngqi ?? - Qi pectoral-7 yíngqi ?? - Qi nutricional-8 wèiqi ?? - Qi defensivo-9 qìhuà ?? - Transformación de qi-10 qij? ?? - Movimiento de qi-11 qìxué ?? - Acupunto-12 qìh?i ?? - Mar de qi-13 qìx? ?? - Deficiencia de qi-14 yáng ? - Yang-15 yángqi ?? - Qi yang-16 y?n ? - Yin-17 y?nqi ?? - Qi yin-18 y?nyáng ?? - Yin y yang-19 y?n píng yáng mì ???? - Yin está nivelado y yang compactado-20 y?nyáng hùg?n ???? - Mutuo arraigo entre yin y yang; Y mucho más...! Con este libro usted podrá saber más sobre medicina oriental/b> Descargue ya este libro y conozca más sobre medicina tradicional china! Salud, medicina tradicional china, medicina milenaria, ying yang, China, medicina china, medicina.

una colección de cuadernos que nos guiará por el camino del aprendizaje con contenidos cada vez más complejos y intrínsecos. Ejercicios básicos para la salud con descripciones y gráficos para mejor comprensión. Tercera entrega.

Taoist Master Mantak Chia and William U. Wei explain how to use the energetic and physical practice of Chi Kung to not only maintain a flourishing sex life well into old age but also reduce prostate enlargement and prevent prostate gland cancer.

Este sistema de CHI KUNG (Qi Gong) es uno de los más populares en China, su propósito es mejorar la salud y el estado físico a través del trabajo de estiramientos y respiración. Siguiendo las directrices de la Medicina Tradicional China. En este libro encontrarás la historia del sistema, las principales teorías para su correcta práctica, así como una detallada explicación de la ejecución correcta de cada estiramiento tanto en imágenes como con descripciones detalladas. Algo muy novedoso y fruto de una larga investigación es la correlación de cada uno de los brocados con su correspondiente trigramas del Ba Gua, así como su relación con el meridiano extraordinario que se le corresponde según la Medicina Tradicional China. Al final del libro podrás encontrar los 8 poemas antiguos de diferentes épocas y lugares usados para describir cada uno de los brocados. El origen de este libro es un manuscrito antiguo que cayó en mis manos hace un par de años, en el su autor explica que el propósito de que el realizará una copia del manuscrito que el había utilizado durante toda su vida para la práctica, no era otro que el de ayudar a otras personas a conocer y poder beneficiarse de este maravilloso sistema de Chi Kung. Siguiendo este ejemplo he dedicado más de dos años a estudiar e investigar este maravilloso sistema con el objetivo de proporcionar un libro diferente, donde no sólo se encuentre como

ejecutar cada uno de los 8 brocados, sino aportando mucha más información sobre sus teorías así como su historia. El Chi Kung es reconocido como un recurso en la preservación de la salud. Este arte milenario es parte de la medicina tradicional china, donde se ubican, además, la acupuntura, la digitopuntura, la fitoterapia (herbolaria) y una forma especial de masaje llamado Tui Na. En este libro encontrará ejercicios -agrupados en las llamadas Formas- descritos detalladamente, incluyendo los efectos curativos, las indicaciones terapéuticas para diversas dolencias y la manera de practicarlos, sea para preservar la salud, fortalecer el organismo o sanar un padecimiento.

SALUD TOTAL CON TERAPIAS HAR es un diccionario con mas de 800 terminos relacionados con la salud, las terapias y la psicologia. Constituye un libro muy valioso para todos los terapeutas. En el mismo puede consultar como realizar determinados ejercicios de Chi Kung, tecnicas japonesas de Reiki, conocer los beneficios de las gemas, de los aceites esenciales, aprender los diferentes tipos de meditacion, masajes, cuestiones de la Medicina Tradicional China, cromoterapia, terapia de los sonidos, dietoterapia energetica, etc.

Si quiere disfrutar de la enorme capacidad de una mente lúcida, de un organismo sano y vital, Chi-kung para la salud y la vitalidad le abrirá las puertas a un mundo nuevo rebotante de energía y bienestar. La práctica del Chi-kung puede aportarle, entre otros, los siguientes beneficios: • controlar el estrés • prevenir y curar enfermedades degenerativas • gozar de mayor vitalidad sexual • potenciar la creatividad de la mente Cada vez es mayor el reconocimiento de los beneficios que el arte chino del chi-kung (o qigong) aporta al mejoramiento de la capacidad física y mental. Su práctica continuada, además de favorecer la vitalidad en los ámbitos deportivo y sexual, contribuye eficazmente a la curación no sólo del estrés, sino también de las enfermedades crónicas y degenerativas. A lo largo de los siglos, la cultura china profundizó en ese conocimiento y desarrolló técnicas especiales destinadas a adquirir chi, o energía vital. Algunas de esas técnicas se emplearon en las artes marciales; otras sirvieron para conservar la salud, curar la enfermedad y proporcionar vigor en la vejez. Pero todas ellas se guardaron en secreto. Este libro claro y profundo nos enseña las técnicas del chikung para el cultivo de la energía, ofreciendo un programa de ejercicios sencillos destinados a realzar el bienestar físico, mental y espiritual, igualmente adecuados tanto para los practicantes noveles como para los expertos.

* Ya conocido por los aficionados como Tai-Chi-Chuan (según la vieja grafía), es un arte marcial suave. * Llamado también técnica de la larga vida o movimiento del universo, el Tai-Chi es un arte marcial y una técnica para potenciar la salud. * Con movimientos de estiramiento y ejercicios respiratorios, el Tai-Chi puede hacer más flexible y sensible su físico, previniendo la aparición de un buen número de achaques, de mayor o menor importancia. * Con este libro lo aprenderá todo en su casa, guiado por uno de los más grandes maestros internacionales. * Más de 200 fotografías

didácticas, dibujos y un texto claro ayudarán a no equivocarse y a progresar hasta el máximo nivel. * Desde los ejercicios de relajación hasta las técnicas de defensa personal, una guía para principiantes y expertos. Walter Lorini, gran apasionado de las artes marciales, inició la práctica del Tai-Chi en 1978. En 1987 fue seleccionado para participar en los primeros campeonatos mundiales de Tai-Chi organizados por la China Popular y fue premiado con la medalla de oro en la especialidad de Tai-Chi con espada. Desde 1988 hasta 1999 frecuentó con asiduidad el centro Tai-Chi de Shanghai. En 1989 ganó los campeonatos europeos de Barcelona y fue nombrado capitán del equipo nacional italiano. En 1990 fundó la PWKA (Professional Wushu Kung Fu Association), de la cual es actualmente presidente. Director de la revista I segreti del Kung Fu Wushu, es también promotor del festival de Tai-Chi, reunión anual de todas las escuelas de Tai-Chi. En la actualidad enseña en el Centro del Benessere Naturale Jing qi en Milán, y es el responsable del ayuntamiento de Milán para la promoción del movimiento deportivo del Tai-Chi y Chi-Kung.

Para los taoístas, el tan tien chi kung es una de las prácticas básicas que ayudan a mantener y mejorar la salud, y sus fundamentos nacen en la raíces de la ciencia y de la civilización chinas, que consideran al ser humano y al resto de las criaturas como parte de la naturaleza, a la que debemos honrar, sin someterla ni dañarla, para vivir en armonía con el cosmos. Esta antigua visión taoísta considera que el universo y la Tierra son sagrados; que el cuerpo humano es un microcosmos donde el macrocosmos se refleja y reproduce, y que, para asegurarnos la salud física y el crecimiento espiritual, es necesario que abunde la energía bioelectromagnética, el chi. El tan tien chi kung puede ser definido como una meditación energética destinada a potenciar el chi , la energía, y activar así los procesos, ritmos, flujos y transformaciones energéticos del cuerpo en armonía con el universo. Se convierte de este modo en un poderoso método de autosanación y fortalecimiento, e igualmente en un medio para sanar a los demás. En esta obra hallarás las meditaciones y técnicas del tan tien chi kung que han sido desarrolladas con gran éxito por el maestro Mantak Chia en el Tao Universal, en especial: - El tan tien chi kung como segundo cerebro. - El poder de la sonrisa interna. - Técnicas de respiración para incrementar la fuerza vacía. - Explicaciones y ejercicios sobre el poder del perineo. - Respiraciones y posturas del tan tien chi kung. - Ejercicio para las once posturas animales.

La palabra Chi es el termino chino que se utiliza para designar a la energia natural del universo. El Chi Kung es la ciencia que trata de esa energia y especialmente, de su circulacion en el cuerpo humano. En su estudio del Chi durante cuatro mil anos, los chinos aprendieron a aplicar su conocimiento de esta energia a la meditacion y a ciertos movimientos destinados a mejorar la salud fisica y mental y a aumentar la longevidad. La teoria y los principios del Chi, muy parecidos al los del Yoga hindu, son la raiz de las ciencias medicas tradicionales china y japonesa, especialmente de la acupuntura. La teoria del Chi tambien dio origen al masaje Chi Kung y a la curacion Chi Kung, asi como al Shiatsu

japones. Siendo tan amplio el campo del Chi Kung y su teoría tan profunda, usualmente no es bien comprendido, especialmente en Occidente. El presente libro explica las bases históricas de los diversos tipos de Chi Kung, aclara su teoría y sus principios y, lo más importante, muestra las claves para un entrenamiento eficaz. Esta obra es imprescindible para quien desee seguir un estudio general del Chi Kung, pues le dará una base firme en cuanto a la propia teoría del Chi Kung y le ayudará a comprender cualquier otro texto que trate de este importante arte.

¿Quieres mejorar tu bienestar? ¿Te interesa tu salud? Para la medicina tradicional china, la salud de una persona depende de la correcta circulación de energía por todo el cuerpo. Los diferentes sistemas de qigong ofrecen diversos métodos para conseguirlo. Más concretamente, el sistema Luohan dispone de tres herramientas o pasos para mejorar nuestra salud. Son los 3 pasos para el bienestar. Se trata de tomar conciencia de que somos cuerpo, energía y mente y que lo podemos trabajar con movimiento, respiración y concentración. Saber que son tres aspectos indivisibles y deben ir coordinados. Conocer simples ejercicios que nos pueden ayudar a mejorarlos puede ser un buen punto de partida para mejorar nuestro bienestar.

Xiang Gong, el arte chino de la salud total es una completa guía para conocer una técnica de sanación milenaria. Nacido hace 1500 años y puesto a la consideración pública en 1988 por el maestro Tian Ruisheng, este "Chi Kung del Perfume" es el método de Chi Kung más popular de toda China. De fácil ejecución y resultados increíbles, es particularmente efectivo en dolencias como: Estrés. Contracturas musculares. Ansiedad. Ataques de pánico. Falta de vitalidad. Hipertensión. Problemas de sueño. Enfermedades articulares.

Versin en Español del libro sobre "Teorías y Métodos Básicos de Zhineng Qigong", escrito por el Maestro Yuantong Liu, quien realiza una excelente labor en esta obra resumiendo los trabajos del Gran Maestro y Dr. Pang Ming. Incluye imágenes a color y descripción detallada de las técnicas de los niveles 1 y 2 de Zhineng Qigong y del "Método Hunyuan para disfrutar de la conciencia de sí mismo".

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno de origen chino cuyo desarrollo contempla diferentes aspectos: desde ejercicios para la salud (Chi kung), la meditación (Zhan Zhuang), el aprendizaje de formas (de mano vacía y armas), así como ejercicios para el desarrollo y conocimiento marcial del sistema (tui sou y aplicaciones marciales). El gran auge en Occidente se debe principalmente a que es una herramienta perfecta para alcanzar un equilibrio físico y mental, regulan el flujo natural de la energía (chi) y las emociones, lo que contribuye directamente en la prevención y mejora de la salud de quien lo practica. Como novedad, en este libro no solo se ofrece un gran número de imágenes y vídeos explicativos, sino que también se resaltan los principales músculos que intervienen en las actividades, haciéndolo realmente útil tanto para los que se inician como para los que tienen cierta experiencia y quieren profundizar en el

sistema.

Este libro sirve como guía para el aprendizaje del Chi Kung estilo Lohan. A este sistema también se le reconoce como el "Arte de la meditación en movimiento y de la auto curación." De forma amplia, el texto nos muestra los principios, posturas y movimientos, así como las técnicas de respiración y la disposición mental necesarias para experimentar los beneficios en la salud que nos brinda esta antigua tradición curativa. Al aprender el estilo Lohan, quien lo practica, vive su propio desarrollo del estado de consciencia alerta, pudiendo constatar el equilibrio de su energía interior y reconociendo de manera consciente el estado meditativo en todo lo que realiza.

Ejercicios basados en posturas milenarias chinas que desarrollan el f

El Tai Chi es una antigua forma de ejercicio meditativo que comenzó en China como arte marcial. Se ha desarrollado con el paso de los siglos y hoy lo practican millones de personas de todo el mundo para mejorar y mantener su salud. Es fácilmente reconocible por sus elegantes y cautivadores movimientos. Con una detallada introducción a los movimientos que constituyen la forma tradicional y más de 100 fotografías a todo color, Programa de iniciación al Tai Chi guía gradualmente a los principiantes a través de la serie de ejercicios que pueden realizarse en casa fácilmente. El DVD Programa de iniciación al Tai Chi constituye una sólida base para un aprendizaje más avanzado.

Para la medicina tradicional china, el cuerpo humano es el espejo del universo, en la medida en que sus elementos constituyentes son los mismos que se encuentran en la naturaleza y están gobernados por las mismas leyes. Se suele creer, erróneamente, que la medicina china no es más que acupuntura y fitoterapia. En realidad, la medicina china es un campo muy amplio que comprende muchos otros aspectos, como la medicina externa, el masaje terapéutico, la traumatología, el chi-kung y la salud mental y espiritual, que en este libro se explican de forma tan accesible como exacta y profunda. Esta obra, profusamente ilustrada, permite al lector occidental familiarizarse con esta tradición curativa milenaria y es, también, de gran utilidad para los profesionales del campo de la salud.

Considerado antiguamente un arte marcial, el Chi Kung se nos revela hoy como una enseñanza de inapreciable valor para todos los interesados en mejorar su salud, aclarar su mente y acelerar su crecimiento espiritual.

Taichi es un arte marcial con beneficios terapéuticos y meditación en movimiento. Chikung potencia la salud, la vitalidad y el espíritu. Este libro no tiene mayores pretensiones que colaborar en la formación de los practicantes de Qi Gong (pronunciado Chi Kung). Más concretamente del sistema Luohan Gong (Lohan Qi Gong), que conforma la parte interna del Wu Shu CHOY LEE FUT kung fu (un estilo de artes marciales y boxeo con más de 200 años de historia originario del sureste de China). Esta es la presentación del trabajo de recopilación que durante varios años, hemos estado haciendo conjuntamente mi compañera y estudiante Christianne Trigueros Victorio y yo, para la ESCUELA VIRTUAL (dentro de las comisiones de trabajo delegadas) de la Asociación Deportiva Social y Cultural CHAN HEUNG. Es un soporte para el continuo reciclaje y trabajo de nuestros estudiantes de nivel intermedio y monitores en formación de Qi Gong. Sobre el texto: Es un sistema de trabajo y cultivo del Qi (energía vital). Una manera de aprender reglas y ejercicios prácticos para desarrollar la perfección del movimiento, diferentes métodos respiratorios, relajar y concentrar la mente... Así, el trabajo del cuerpo, la respiración y la

mente, constituyen los tres tesoros. Se puede entender como compendio de prácticas de relajación en tres diferentes niveles. Se piensa que es uno de los métodos más antiguos, cuyo objetivo era la prevención de la enfermedad y el perfecto equilibrio fisiológico - físico, emocional y espiritual. Proviene del templo budista SHAOLIN, de ahí que se le considere un método eminentemente budista. Algunas veces resulta más comprensible que dando una explicación exhaustiva, mencionar aspectos importantes que están vinculados con su práctica: actividad física, corrección postural, control y equilibrio corporal. Cultivo de la mente y de la relajación a través de los métodos respiratorios. Desde el movimiento (Yang) pasamos a la aparente quietud (Yin), de lo rápido a lo lento. De lo externo a lo interno, etc. Todos estos aspectos se pueden vincular a la práctica del Qi Gong chino. En el caso del Luohan Gong, su definición además de la expuesta anteriormente, será que posee similitud o apariencia del Arte Marcial Chino, ya que se desarrolló como parte interna del estilo de la familia de Chan Heung: Wu Shu CHOY LEE FUT kung fu.

Qi Gong de la Tierra para Mujeres enseña técnicas tradicionales de qi gong chino que afrontan las necesidades de la anatomía de la mujer. La autora, Tina Chunna Zhang, guía a las lectoras a través de cómodas posturas y fáciles ejercicios pensados para fortalecer la conexión cuerpo-mente-espíritu, todos claramente ilustrados en más de cien fotografías. Concentrándose en zonas concretas del cuerpo, Zhang describe cómo usar la energía femenina natural para prevenir o aliviar problemas de salud y afecciones tales como la hipertensión arterial, el estrés, la fatiga, la endometriosis y problemas relacionados con la edad, y lograr un equilibrio entre hormonas y emociones. El libro introduce conceptos de la Medicina Tradicional China (MTC) que sirven de base para una práctica eficaz del qi gong. La abundancia de información útil sobre la salud física y espiritual de la mujer convierte a este libro en una guía esencial para mujeres que quieran asumir el control de su bienestar y cultivar la capacidad autocurativa de su cuerpo. “Tina Chunna Zhang es una líder en la revolución de la salud de la mujer. Su libro enseña a las mujeres formas muy prácticas pero potentes poniéndolas en contacto con su cuerpo y con el profundo flujo de qi proveniente de la Tierra. Ésta es verdadera terapia: lo que los antiguos chinos llamaban ‘Medicina Interna’.” —Michael Winn, fundador de Healing Tao USA y coautor de siete libros sobre qi gong con Mantak Chia “Tengo la plena certeza de que esta obra tendrá una gran acogida entre las mujeres principalmente, por el fundamental aporte que realiza a su armonía y bienestar. (...) sencillamente..., serán más felices. —Luis García Romeral. Profesor titulado en artes marciales orientales. Autor de libros sobre tai ji, qi gong, y kárate

Practicar Chi Kung es iniciar un camino personal a través de la milenaria filosofía china en la que mente y cuerpo forman un solo ser. La gimnasia energética china controla la respiración y el movimiento corporal en una danza ritual que aporta grandes beneficios al organismo, desde el mero estiramiento muscular, la coordinación física, el equilibrio o la fuerza, hasta facetas íntimas como la serenidad, la estabilidad psicológica y la calma interior.

Qi hace referencia al aliento vital, a la energía que anima a todo el universo y, en particular, al hombre, mientras que Gong es el trabajo. Esta disciplina milenaria forma parte de la medicina tradicional china y tiene como objetivo la plena salud. Su técnica tiene como finalidad resolver las tensiones y los bloqueos físicos, emocionales, mentales y sexuales que conforman la integridad de la persona. El monje Shaolin Shi Xinggui nos muestra en esta obra, con un DVD adjunto, unos ejercicios sencillos y efectivos, aptos para practicarlos a cualquier edad. Esta obra forma parte de la colección de libros HAO para la formación de terapeutas de Reiki Heiwa to Ai (R). En este volumen conocerás los ejercicios de poder, así como la rutina de Chi kung más poderosa. Reiki Heiwa to Ai (R) - HAR -, el sistema de sanación natural de la Organización Heiwa to Ai - HAO -, utiliza un elenco de terapias basadas en la energía vital que están al

alcance de todos: tecnicas japonesas de Reiki, ejercicios energeticos, Chi Kung, Reflexoterapia, Acupresion, Auriculoterapia, Dietoterapia Energetica, Verboterapia, Feng Shui, Hosei Chowa, Mindfulness Induction, Reality Incubation, Acto Psicosanador, etcetera.

El maestro Mantak Chia nos acerca de nuevo a la ancestral sabiduría taoísta para presentarnos una nueva comprensión de la curación, de la energía y de la salud mediante la transformación de la saliva en el "elixir dorado". EL ELIXIR DEL CHI KUNG está basado en las prácticas sanadoras del Tao Universal, y contempla asequibles ejercicios y prácticas con los que aprenderás a combinar el néctar de la vida con la saliva, los fluidos hormonales y las esencias cósmicas para cuidar tu salud y curarte a ti mismo. Es una práctica taoísta con la que, por medio de este "elixir dorado", conectarás los órganos, los sentidos y sus excedentes de energía con las fuerzas cósmicas, el Sol, la Luna, la Osa Mayor y la Estrella Polar. Combinando tu mente y tu corazón con el elixir del chi kung, podrás aprender a desarrollar una potente fuerza sanadora que hará florecer tu energía interna, tu autosanación y tu habilidad para acumular de pura energía yin la píldora dorada, manteniendo un perfecto equilibrio natal que acceda a tu propia inmortalidad. MANTAK CHIA goza de un amplio reconocimiento mundial como maestro taoísta. Posee una dilatada experiencia y ha enseñado a miles de estudiantes, certificando a más de 1.500 instructores. Es el promotor de centros del Tao Universal, de foros de sanación y santuarios en diversos lugares de América, Europa, Asia y Australia.

A guide to restoring womens reproductive health and maintaining sexual desire. In this fully illustrated guide, Mantak Chia and William U. Wei explain how to use the energetic and physical practice of Chi Kung to balance hormones, offset abnormal cell growth, prevent uterine cancer, and restore sexual vigor.

Este libro es una guía práctica de ejercicios que proporcionan, además de una buena relajación, una mejor forma física y un alivio del estrés, de la ansiedad y de los dolores corporales. Los ejercicios se agrupan en series y en sesiones que permiten realizar una sesión completa siguiendo las explicaciones paso a paso o combinar las diferentes series de ejercicios y organizar las propias sesiones. Para comenzar se presentan series de ejercicios de automasaje para activar la circulación del chi; luego, se sigue con unas sesiones de calentamiento compuestas por un número de ejercicios organizados para preparar las articulaciones y el recorrido de la energía. A continuación, se presentan series de ejercicios de tai-chi para controlar el cuerpo y la respiración y series de ejercicios de chi-kung. Por último, en la vuelta a la calma se centra en la respiración con el "dan tien" (respiración abdominal).

El Lohan Chi Kung es un autentico tesoro para la salud. De forma preventiva, busca mejorar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra energia mediante el ejercicio, la respiracion y la concentracion. Heredero de diversas tradiciones orientales sobre el desarrollo humano, es uno de los sistemas de chi kung mas completos que existen. Con este libro podras conocer y entender las bases teoricas sobre las que se sustenta y que resultan imprescindibles para poder progresar en su practica, y obtener asi los numerosos beneficios que esta nos puede aportar."

[Copyright: 837ec9c1bbc0e6674b11f83deb88a832](https://www.pdfdrive.com/chi-kung-para-la-salud-y-la-vitalidad-pdf-free.html)