



El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao

Mantak Chia

El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao Mantak Chia

 [Télécharger El equilibrio energetico a traves del tao/ The Ene ...pdf](#)

 [Lire en ligne El equilibrio energetico a traves del tao/ The E ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao Mantak Chia

252 pages

Présentation de l'éditeur

Si en Occidente el ejercicio físico suele estar orientado a ponerse en forma y al desarrollo de la fuerza muscular, en Oriente, sin embargo, los sistemas de ejercicios fueron diseñados para el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu.

Este equilibrio se encuentra firmemente sustentado por el ancestral sistema taoísta Tao Yin, que el maestro Mantak Chia nos presenta en esta obra y que es uno de los de más variadas formas de China. Este sistema se centra en equilibrar las energías internas y externas, así como en revitalizar el cuerpo, la mente y el espíritu mediante una combinación de fuerza, flexibilidad y ejercicios de energía interna. Su objetivo final es que el alumno se purifique, revitalice y llene de energía como un niño. En esta obra el maestro Mantak Chia nos presenta cuarenta y ocho ejercicios tao yin plenamente detallados e ilustrados, precedidos por una exposición histórica de esta práctica y de sus conexiones con otros sistemas de ejercicios complementarios chinos, como el tai chi. Algunos beneficios de estos ejercicios (notablemente sencillos) son la armonización del chi; el desarrollo de la fuerza y de la flexibilidad mediante el estiramiento de los tendones; la relajación de los músculos abdominales y del diafragma; la liberación de toxinas a través de la respiración, y el entrenamiento del «segundo cerebro» del bajo vientre para coordinar y dirigir estos procesos. La presente obra del maestro Chia está dirigida a introducirnos el tao yin, unos ejercicios energéticos y vivificantes que tienen su origen en el taoísmo, el sistema filosófico más antiguo de China. El tao yin forma parte integral del sistema del Tao Universal, y a través de sus principios integradores crea armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu, llevándonos a descubrir el equilibrio dentro de la naturaleza y el modo de movernos libremente en medio del flujo y reflujo de las incesantes corrientes de la vida. La primera parte de este libro ofrece información básica para ayudar a entender el tao yin, y los ejercicios de la segunda parte están organizados en cinco grupos. Cada uno de los ejercicios tiene su propio valor; asimismo, es posible combinar diversos ejercicios para conseguir el éxito completo en las secuencias de movimiento más complejas. Emplea tu imaginación. Descubre y emula el espíritu que sugieren los nombres de los ejercicios, siéntelos como poesía en movimiento y logra el equilibrio energético que tu vida te está demandando. MANTAK CHIA Es un consagrado maestro taoísta, reconocido internacionalmente por sus obras y aportaciones. Fundó el sistema del Tao Sanador en 1979 y lo desarrolló mundialmente bajo las formas del yoga taoísta europeo y del Tao sanador universal. Ha enseñado y diplomado a decenas de miles de estudiantes e instructores de todo el mundo. Es autor de más de veinticinco libros, entre los que destacan sus éxitos mundiales de ventas El hombre multiorgásmico, La pareja multiorgásmica y La mujer multiorgásmica, publicados también en esta misma editorial.

Download and Read Online El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao Mantak Chia #URDQ9FMLBOS

Lire El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia pour ebook en ligneEl equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia à lire en ligne.Online El equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia ebook Téléchargement PDFEl equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia DocEl equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia MobipocketEl equilibrio energetico a traves del tao/ The Energy Balance through the Tao par Mantak Chia Epub

URDQ9FMLBOSURDQ9FMLBOSURDQ9FMLBOS