

# La respirazione che cura (Qi Yi)



<b>Editore:</b>	Red Edizioni
<b>Traduttore:</b>	F. Speciani
<b>EAN:</b>	9788857305059
<b>Collana:</b>	L'altra medicina
<b>Anno edizione:</b>	2013
<b>Category:</b>	Medicina
<b>In commercio dal:</b>	11/11/2013
<b>Autore:</b>	Nancy Zi
<b>Pagine:</b>	144 p.

[La respirazione che cura \(Qi Yi\).pdf](#)

[La respirazione che cura \(Qi Yi\).epub](#)

Sono molti i malanni a cui la respirazione cosciente può dare una soluzione efficace e duratura. Questa tecnica permette infatti di trasformare l'aria inspirata in energia, migliorando sensibilmente ogni nostra prestazione, sviluppando la coordinazione tra corpo e mente, donando forza, equilibrio e vitalità. Il metodo della respirazione profonda è centrale in tutte le antiche pratiche mentali e corporee, dallo yoga alle arti marziali e alla meditazione. Rifacendosi a questa tradizione millenaria, l'autrice offre un programma completo di rieducazione al respiro con esercizi e tecniche di visualizzazione. Sarà possibile così arrivare gradualmente a un controllo consapevole della propria respirazione per migliorare la salute e per ritrovare una serena armonia psicofisica.

Diventerà parte di noi.

Hapkido. Hapkido. Ju jitsu.

Aikido. Capoeira. sommario: Definizione. Jeet-kune-do. Diventerà parte di noi. Ju jitsu. La qualità del nostro cibo influenzerà la qualità del nostro sangue. Iaido.

La qualità del nostro cibo influenzerà la qualità del nostro sangue. Hapkido. Il cibo che assumiamo, nel tempo, diventa il nostro corpo. Jeet-kune-do. sommario: Definizione. La qualità del nostro cibo influenzerà la qualità del nostro sangue. Hwa Rang Do e Tae Soo Do. La storia del libro segue una serie di innovazioni tecnologiche che hanno migliorato la qualità di conservazione del testo e l'accesso alle informazioni, la.