


[DOWNLOAD](#)


LEGADO ESPIRITUAL DEL TEMPLO SHAOLIN

By James, Andy

Ediciones Arkano Books, 2005. soft. Book Condition: New. El singular sistema de instrucción que surgió en el célebre templo de Shaolin, en China -donde se combinaba el espíritu del budismo Chan (Zen) y del taoísmo junto con una disciplina física y marcial rigurosa y con ejercicios de respiración-, acabó por cambiar el modo de concebir la mente y el cuerpo en todo el mundo. Dado que las enseñanzas que habían surgido en el templo de Shaolin (ocultadas durante mucho tiempo) han evolucionado e incrementado su relación con la cultura y con la sociedad, esta obra, apasionante y muy personal, interesará a todos los entusiastas de las artes marciales, a los profesionales de las terapias curativas, y a cualquier persona interesada en las relaciones entre el cuerpo y la mente. Contiene también instrucciones prácticas para los ejercicios siguientes: La postura wuji - El caminar taijiquan - La meditación de pie yi quan - La órbita microcósmica del taoísmo - La meditación vipassana "En este libro presento mis experiencias sobre el entrenamiento integral cuerpo-mente que empezó a desarrollarse en el templo de Shaolin y en otras partes de China hace bastante más de mil años. Me baso en unas tradiciones ya probadas...



[READ ONLINE](#)

[1.95 MB]

Reviews

Excellent eBook and useful one. it was actually writtern extremely perfectly and useful. You wont truly feel monotony at at any time of your time (that's what catalogues are for about when you question me).

-- Zora Koch IV

This is the best ebook we have read till now. I was able to comprehended almost everything out of this created e book. I realized this ebook from my dad and i suggested this publication to discover.

-- Everett Mertz