



## Qi Gong de los 12 meridianos

Yves Réquena

**Colección:** Cuerpo y consciencia

**ISBN:** 978-84-92470-49-5

**Páginas:** 190

**Tamaño:** 23 x 23,5 cm

**PVP:** 32 €

El Qi Gong de los 12 meridianos es una serie de 12 movimientos y estiramientos específicos para estimular, abrir y desbloquear cada uno de los 12 meridianos principales que tiene la acupuntura.

El método es muy simple: verdadero estiramiento específico de los músculos y tendones situados en el trayecto de los meridianos. Actúa a nivel mecánico previniendo y fortaleciendo, como en el tratamiento de los trastornos musculares y osteotendinosos. De hecho, la interacción de los meridianos con los órganos es un excelente método de salud y curación de los síntomas físicos y emocionales.

Las ocho posiciones estáticas completan esta acción ya que fortalecen la energía vital, abriendo los 8 meridianos extraordinarios, que son los verdaderos reservorios de la energía de los meridianos principales.

Un tesoro de la salud al alcance de cada uno.

**Yves Réquena** es doctor en medicina y acupuntor diplomado DIU de las universidades francesas. Imparte acupuntura en numerosas facultades de medicina de Francia y Europa, en EE.UU. y Latinoamérica. Es fundador del Institut Europeen de Qi Gong, la primera escuela de formación profesional de Qi Gong en Europa. Pone a nuestra disposición esta doble competencia para presentarnos este método especial de Qi Gong, el «Qi Gong de los 12 meridianos», *shi er jing mai fa*.