

Il Grande Libro Del Feng Shui

El T'ai Chi Ch'üan es un antiguo arte marcial, basado en el equilibrio de los opuestos, el yin y el yang. Derivado del Kung-fu, nació como un sistema de autodefensa, para transformarse, con el transcurso de los siglos, en una refinada forma de hacer ejercicio para alcanzar la salud y el bienestar. La práctica del T'ai Chi Ch'üan consiste en la ejecución de una serie de movimientos circulares, concatenados y lentos, que se llevan a cabo de forma uniforme y sin interrupción. Una danza silenciosa, que en realidad representa la lucha con un adversario imaginario. Este antiguo arte marcial ayuda a recuperar la calma, favorece la armonía entre cuerpo y espíritu, y conduce a una auténtica y profunda transformación interior. Dividido en tres partes, este libro trata la historia y la filosofía del T'ai Chi Ch'üan, expone los principios clásicos de este arte (respiración, energía vital, fuerza interna...) y describe los ejercicios básicos, las técnicas dinámicas y las aplicaciones marciales, ilustrándolas, paso a paso.

Star bene è una collana di eBook dedicati al benessere psicofisico della persona, fortemente mirata alla pratica ma senza dimenticare l'approccio storico-culturale. Curato da esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche, corredate da immagini dettagliate, disegni e schede, che facilitano la comprensione di suggerimenti e tecniche. Dalle discipline orientali come lo Yoga, l'Ayurveda, il Feng Shui, lo Shiatsu, alla medicina complementare come i fiori di Bach, la fitoterapia e l'aromaterapia, Star bene offre consigli semplici e alla portata di tutti per un percorso completo all'insegna dell'armonia corpo-mente. Prenderci cura di noi stessi, oltre a rilassare e migliorare la nostra condizione psico-fisica, consente di ridurre i livelli di cortisolo e degli altri ormoni legati allo stress (che, indirettamente, tendono a deprimere le difese dell'organismo), potenziando nel contempo l'attività dei linfociti e il funzionamento del sistema immunitario: insonnia, cefalea, tensioni muscolari, palpitazioni, problemi gastrointestinali sono solo alcuni dei disturbi che possono essere trattati con tecniche spesso millenarie, facendo leva sul riequilibrio dell'energia.

2000.1411

Dice la autora que el feng shui es un diálogo que se establece diariamente entre las personas y sus espacios vitales. Mientras que la arquitectura y el diseño de interiores se ocupan de la estética y la funcionalidad, el fen ghui se centra en cómo experimentan el entorno las personas que lo habitan y las influencias de ese entorno. Y la clave reside en la armonía. Feng Shui: el libro del bienestar le ofrece unos tests para definir qué partes de su hogar u oficina necesitan una cura de armonía con el feng shui, y luego el modo de corregir esas condiciones desfavorables de un modo sencillo y económico. Nuestra relación con lo que nos rodea es interactiva, y nuestra salud y felicidad tienen que ver con el entorno y nuestros espacios vitales. Con este libro lograremos que tanto nuestro hogar como el lugar donde trabajamos se conviertan en una fuente de armonía y bienestar.

Una grande comunità matriarcale in cui si muovono, con l'eleganza di miniature, fanciulle fortunate o sfortunate, serve o padrone, mogli o concubine. Un'atmosfera rarefatta in cui, allegre o dolenti, fluttuano figure eteree, tra spettacoli e indovinelli, visite all'imperatore ed elaborati culti religiosi. Attraverso l'aura fiabesca il lettore occidentale però scopre attonito la

