

Chi-Kun

A RESPIRAÇÃO TAOÍSTA
EXERCÍCIOS PARA CORPO E MENTE
ESCOLA CHINESA TAOÍSTA

4ª Edição



Sonia Amaral

Acompanha
DVD
Com técnicas
Demonstrativas

Resumo de Chi-Kun

Similar ao Tai Chi Chuan e ao Nai Kun, o Chi-Kun foi introduzido no Brasil na década de 80 pela jornalista Sonia Amaral. O livro enfoca a respiração taoísta com o objetivo do reaprendizado do corpo no fluir das energias Yang e Yin, baseando-se nos exercícios que imitam as posturas dos animais e propõem a autogestão em termos de equilíbrio, consciência de si e do ritmo respiratório.

Tai Chi Chuan, Chi-Kun e Nai Kun, são técnicas que beneficiam as pessoas como um todo, relaxando a mente tanto quanto o corpo. Com sua prática contínua, observamos que a digestão, circulação e função interna dos órgãos começam a melhorar e a equilibrar todo o organismo.

Segundo Sonia Amaral, autora do livro com mais de 40 anos de pesquisa sobre técnicas e filosofias orientais, jornalista por profissão e taoísta por opção, o Chi-Kun é uma técnica milenar e simples que leva o indivíduo a entrar em contato com a sua força interior através do seu primeiro ato de vida, a respiração.

"Somos o que acreditamos ser; cada um de nós é uma fonte de luz, de forma e de metas a serem alcançadas", acrescenta Sonia.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)