

# CHI KUNG

## da CAMISA DE FERRO

Mantak Chia



Uma antiga e secreta arte marcial chinesa, o Chi Kung da camisa de Ferro, começa a ser difundida no Ocidente como uma técnica de fortalecimento dos órgãos internos do corpo, enraizamento nas forças terrestres e aprimoramento da saúde nos planos físico, mental e espiritual

# Resumo de Chi Kung da Camisa de Ferro

Na época anterior às armas de fogo, o Chi Kung da Camisa de Ferro era uma das mais importantes artes marciais da China, usada para fortalecer o corpo e prepará-lo para o combate corpo a corpo.

Naqueles tempos, o uso dessa técnica como arte marcial era apenas um de seus aspectos. Atualmente, suas outras características continuam válidas como um meio eficaz para desenvolver a saúde em geral, uma mente saudável e o crescimento espiritual.

O método ensina como criar raízes na energia terrestre e, assim, direcionar a energia gravitacional e terapêutica da Terra para a estrutura óssea. Segundo os mestres taoístas, esses ensinamentos são a base de um trabalho espiritual superior.

Neste livro, são explicadas todas as etapas do treinamento, com inúmeras ilustrações de autoria de Juan Li.

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