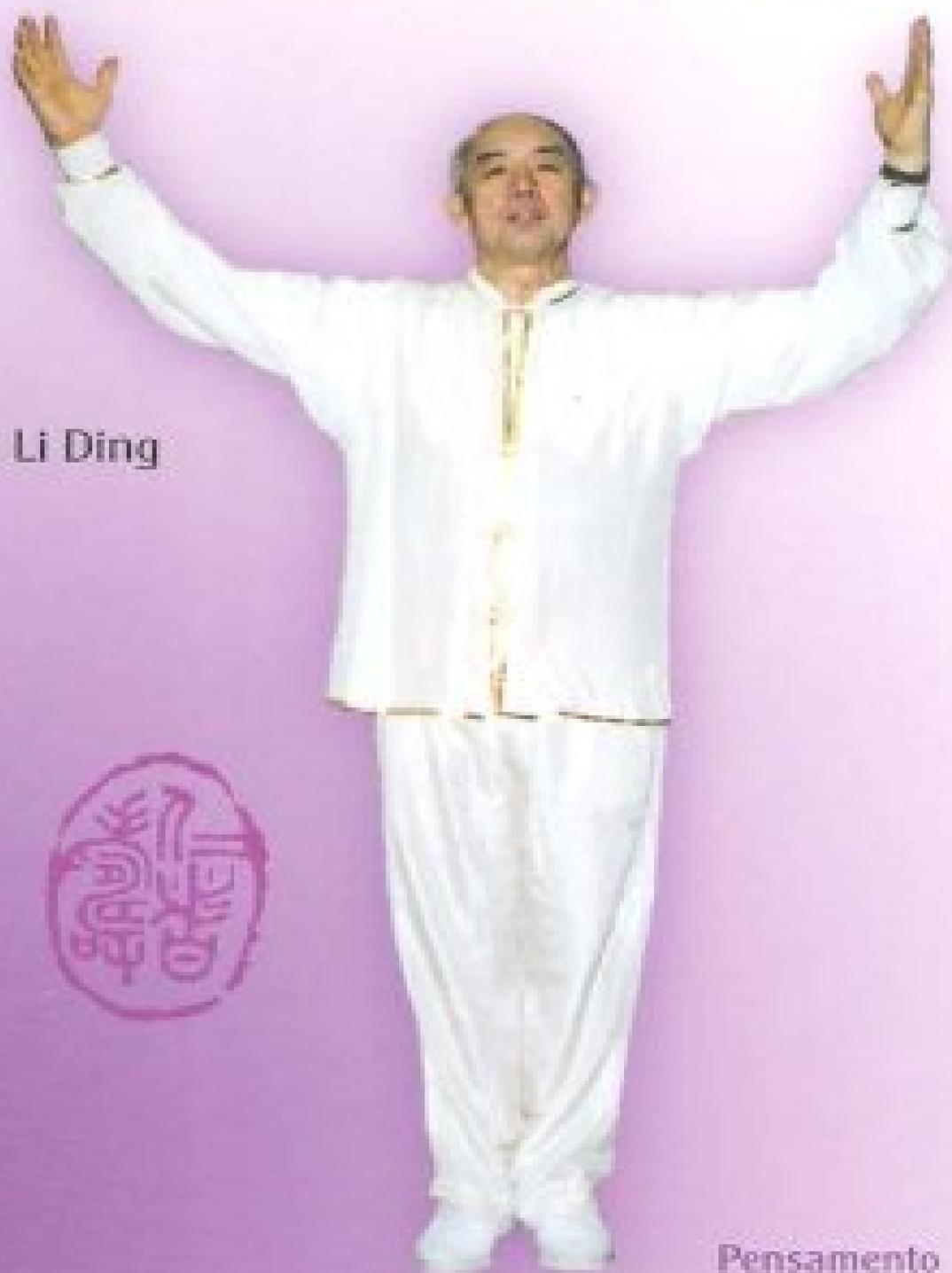


TAI JI QI GONG EM 28 EXERCÍCIOS

Exercícios Terapêuticos da
Medicina Tradicional Chinesa



Elaborado pelo Dr. Li Ding



Pensamento

Resumo de Tai Ji Qi Gong em 28 Exercícios

O termo Qi Gong (cuja tradução literal é "exercícios energéticos") é aplicado genericamente para designar inúmeras formas diferentes de exercícios meditativos e terapêuticos, populares na China desde os tempos mais remotos.

Estes 28 Exercícios de Tai Ji Qi Gong levam em conta as atividades de ambos os hemisférios do cérebro, além de considerar a teoria dos meridianos da Medicina Tradicional Chinesa.

Seu autor, professor da Faculdade de Medicina de Shanxi, apresentou essa modalidade de Qi Gong pela primeira vez na Itália e, depois, em Cingapura, em conferências acadêmicas realizadas em 1987.

Ela tem sido bem recebida pelos especialistas em Tai Ji Qi Gong tanto na China quanto fora dela, devido à eficácia terapêutica, de promoção e manutenção da saúde e, também, por ser um método de fácil aplicação para a prevenção de doenças.

Praticando esses exercícios, obtém-se um melhor entendimento da teoria dos meridianos e dos órgãos internos, de acordo com a visão da medicina oriental.

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