

Alison McConnell

TREINAMENTO RESPIRATÓRIO

PARA UM DESEMPENHO SUPERIOR




Manole

Resumo de O Caminho da Cura. O Chi Kung Para a Energia e a Saúde

Em "O Caminho da Cura", o Mestre Lam apresenta exercícios de Chi Kung e de Tai Chi que podem ser praticados calma e lentamente, promovendo o fluxo de energia interna.

Além de desenvolver a força física, os movimentos apresentados neste livro são recomendados para o alívio da tensão, de dores de cabeça e nas costas e para a cura de torções, distensões e contusões.

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