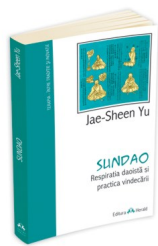


## SUNDAO. Respiratia daoista si practica vindecarii



? Sundao (Sun-do, Shinsundo, Kooksundo, Dahnhak) este o arta de vindecare traditionala daoista, o practica de pregatire a mintii si trupului pentru dezvoltare fizica, mentala si spirituala, o metoda care ne face capabili sa integram si sa armonizam intreaga noastra fiinta - minte, trup si spirit. Aceasta practica, ce are o istorie care dateaza de acum 9.700 de ani, combina o serie de pozitii fizice si metode de respiratie abdominala pentru a educa, echilibra si regla sistemul energetic intern al corpului (Ki/Qi). Aceasta practica a inflorit in Coreea antica in perioada celor Trei Regate (aproximativ 300-700 de ani i.Hr.). Sundao (Sun-do, Shinsundo, Kooksundo, Dahnhak) este o arta de vindecare traditionala daoista, o practica de pregatire a mintii si trupului pentru dezvoltare fizica, mentala si spirituala, o metoda care ne face capabili sa integram si sa armonizam intreaga noastra fiinta - minte, trup si...

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 25,00 lei

Pret cu reducere: 23,81 lei

Pretul de vanzare: 25,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Sundao (Sun-do, Shinsundo, Kooksundo, Dahnhak) este o arta de vindecare traditionala daoista, o practica de pregatire a mintii si trupului pentru dezvoltare fizica, mentala si spirituala, o metoda care ne face capabili sa integram si sa armonizam intreaga noastra fiinta - minte, trup si spirit. Aceasta practica, ce are o istorie care dateaza de acum 9.700 de ani, combina o serie de pozitii fizice si metode de respiratie abdominala pentru a educa, echilibra si regla sistemul energetic intern al corpului (Ki/Qi). Aceasta practica a inflorit in Coreea antica in perioada celor Trei Regate (aproximativ 300-700 de ani i.Hr.).

Sundao consolideaza in corp energia Qi astfel incat toate bolile fizice, mentale si emotionale se pot vindeca. Mai mult, daca se practica regulat, sistemul imunitar devine mai puternic, facand fata oricaror viitoare amenintari. Ca program de antrenament regulat, Sundao poate imbunatati sanatatea, poate regla somnul, poate duce la cresterea rezistentei, la un metabolism mai eficient si la un ten mai luminos. Sundao este o tehnica in care se lucreaza cu energia vietii pentru a imbunatati sanatatea si armonia in trup, inima si spirit.

### CUPRINS

1. Introducere 9
2. Sundao si Daoismul 15
3. Macrocosmos si Microcosmos: Destinul si corpul uman 21
4. Yin si Yang, Teoria celor cinci elemente, Meridianele de acupunctura si vindecarea 27
5. Teoria Respiratiei din Danchun-ul inferior si cultivarea energiei 39
6. Practicarea respiratiei din Danchun-ul inferior 43
7. Respiratie profunda si concentrare mentala 47
8. Practica Sundao si alchimia interna 53
9. Caracteristicile psiho-spirituale ale celor cinci elemente si relatia lor cu sistemul de meridiane 63
10. I Ching, Alchimia Daoista si cele douasprezece meridiane 75
11. Canalele meridiane si simptomele blocajelor energetice 89
12. Preceptele Sundao 227

### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.