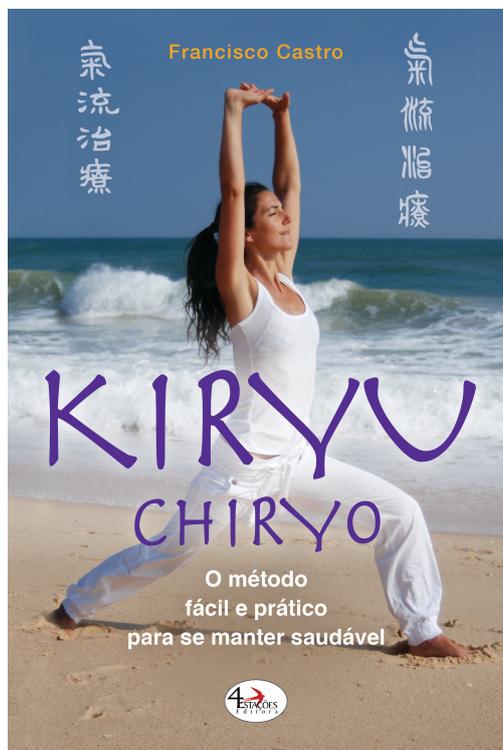




EQUINÓCIO DA
PRIMAVERA
Saúde Natural

NOVIDADE
5 NOVEMBRO 2019



Marketing Editorial
4 Estações Editora
boasleituras@castordepapel.pt

164 Páginas

Pvp:c/lva 15,90€ Pvp s/lva: 15,00

Formato: 16x24 Peso: 320 g.

ISBN: 9789898761743

Francisco Castro

Mestre de Kiryu Chiryu, exercícios terapêuticos.

Fez a sua formação no Japão sob a orientação do Sensei Osamu Nagura. Trabalha em Portugal há mais de 20 anos com terapias não convencionais:

Kiryu Chiryu, exercícios terapêuticos. Medicina tradicional chinesa, Chuyigaku.

Medicina tradicional japonesa, Wakanyaku. Fitoterapia oriental, Kanpoyaku.

Alimentação terapêutica, Yakuzen. Reflexo terapia, ashihanshaku.

Acupuntura, shinkyu. Ki atsu, aplicação de Ki. Qigong, exercícios para trabalhar o Ki.

Nesta área, ministrou cursos de Qigong integral em Portugal.

Dá formação em Kiryu Chiryu no Japão, Espanha e Portugal.

KIRYU CHIRYO

O método fácil e prático para se manter saudável

Kiryu Chiryu são palavras em idioma japonês. A prática do Kiryu tem como objetivo tornar o corpo/ /mente/espírito equilibrados, mais fortes e, em simultâneo, mais flexíveis, preparando-os para as adversidades do quotidiano. Nas práticas orientais, o Ki é o elemento basilar da vida, e a sua vivência é o princípio inerente à cura, à autocura, à harmonia espiritual, mental, física, e adequação com tudo o que nos rodeia.

Kiryu Chiryu é composto por Ki (sopro vital) e Ryu (fluxo), portanto, trata-se do fluxo do sopro vital. E a palavra Chiryu, significa terapia ou prática de adequação ao fluxo natural do Ki, o sopro vital, de forma harmoniosa. Pode ser traduzido, então, como seguir o fluxo do sopro vital, através da prática de movimentos fluídos, atentos e conscientes, em plena harmonia com a natureza, e respeitando os seus momentos, sejam as horas, o dia, o mês, o ano e o lugar. A cada hora do dia temos um momento diferente. A razão destas diferenças está no fluxo do Ki.

Kiryu Chiryu. Neste livro o leitor encontra:

A prática do Kiryu Chiryu

O calendário lunar.

A disciplina do praticante de Kiryu.

Qual a alimentação recomendada ao praticante de Kiryu?

Rápido o quanto baste. Lento o que for preciso.

O bem/mal. O certo/errado. O positivo/negativo.

Shen, Wu, Yi.

O chorar e o sorrir fazem parte da vida de todos.

O príncipe a praticar Kyryu.

Lições práticas de Kiryu Chiryu.

Exercícios para vivenciar ying/yang.