

La medicina Energetica

Di

Marco Montagnani

INDICE

Parte prima. Regole terapeutiche

1. Tonificazione

Parte I, Il cosmo, l'uomo e l'energia:

L'uomo, l'ambiente e la natura

L'uomo e la via per la consapevolezza

Il respiro, fonte primaria di energia.

Parte II, Il qigong terapeutico e l'Armoniosa primavera:

Il qigong

L'Armoniosa primavera

yu chuntian xianghe.

Parte III, Le tradizioni filosofiche cinesi e le arti marziali:

Le tradizioni filosofiche cinesi e il taoismo

Le arti marziali come strumento di crescita interiore.

Parte IV, Medicina Tradizionale Cinese:

I fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese

Le radici della Medicina Tradizionale Cinese

I meridiani energetici

Cinque punti molto particolari

Sun Simiao e i tredici punti demone

Squilibri e alterazioni dell'energia.

Parte V, L'alimentazione:

L'uomo e l'alimentazione

Cenni di dietetica cinese.

Conclusione

Indice analitico.