

Da CUCINA NATURALE n. 44, luglio-agosto 1992

Il sottotitolo (“Sviluppare la vostra innata energia in modo da curare voi stessi e gli altri, attraverso i principi della mente e del corpo”) ci introduce subito alla teoria Ki, di cui l'autore del volume è fondatore: il metodo corretto di porsi verso una buona salute è di coordinare mente e corpo, che nell'uomo sono connessi in un tutt'uno che rispecchia l'unità dell'universo e l'origine della natura. Da questo principio discende la pratica della terapia Ki, che si basa su una pressione delle dita sulla zona del corpo malata attraverso la quale il maestro trasmette la sua energia vitale e risveglia quella del paziente. Il manuale, ricco di illustrazioni pratiche, insegna anche ai pazienti come utilizzare metodi di mantenimento Ki praticandoli automaticamente.