

El método de las cinco estaciones

Leda Elliott

Un método práctico inspirado en la sabiduría oriental que nos enseña a vivir en sintonía con las cinco estaciones de la naturaleza para regular nuestras emociones, recuperar la energía y equilibrar nuestro ritmo de vida más equilibrado.

Un método práctico inspirado en la sabiduría oriental que nos enseña a vivir en sintonía con las cinco estaciones de la naturaleza para regular nuestras emociones, recuperar la energía y equilibrar nuestro ritmo de vida más equilibrado.

¿Y si la naturaleza pudiera enseñarte qué necesitas en cada momento de tu vida?

Vivimos intentando mantener siempre el mismo ritmo productivo: siempre avanzando, resolviendo, accesibles. Pero la naturaleza no funciona así. En ella, hay momentos para crecer y otros para detenerse, momentos para abrirse al mundo y otros para recogerse, momentos para conservar y momentos para soltar.

Inspirándose en el antiguo sistema chino de los Cinco elementos, la maestra de taichí y reiki Leda Elliott nos propone recuperar esta sabiduría a través de las cinco estaciones de la naturaleza que también existen dentro de nosotros.

La primavera nos enseña a recuperar la visión y transformar la frustración en movimiento. El verano, a abrir el corazón a la alegría y la conexión. El final del verano, a regresar a nuestro centro cuando la preocupación y los pensamientos nos desbordan. El otoño, a dejar ir lo que ya no necesitamos. Y el invierno, a atravesar el miedo, descansar y recuperar nuestra fuerza interior.

A lo largo del libro, Elliott combina la sabiduría de la medicina tradicional china con taichí, chi kung, reiki, meditación y respiración para crear sus Momentos Chi: prácticas sencillas de entre cinco y quince minutos que ayudan a liberar la tensión, recuperar el equilibrio y volver a conectar con nuestro ritmo natural. No necesitas experiencia previa ni tienes que esperar a que cambien las estaciones; siempre puedes acudir a la sabiduría que necesites más en cada momento.

Con ejercicios, meditaciones, historias personales, testimonios, rituales y consejos de alimentación y estilo de vida, El método de las cinco estaciones nos invita a sustituir la exigencia por el ritmo, el esfuerzo constante por la escucha y la desconexión por una relación más profunda con nuestro cuerpo y la naturaleza.

Porque quizá encontrar el equilibrio no consista en hacer más, sino en aprender cuándo avanzar, cuándo soltar y cuándo detenernos.

«Una guía compasiva… El programa de Elliott es rítmico y fluido, pero sistemático, incorporando ejercicios manejables que están esbozados con gran detalle. Los lectores que busquen conectar con la naturaleza y consigo mismos encontrarán en él una lectura valiosa». —Publishers Weekly

«Leda Elliott nos ofrece un manual para vivir las estaciones de manera saludable y plena. Presenta ejercicios prácticos y consejos útiles, todo fundamentado en la teoría de los Cinco Elementos. Este libro tiene el potencial de cambiar vidas para mejor». —Glenn S. Rothfeld, M.D., autor de The Acupuncture Response y Thyroid Balance

«Sabio, inspirador y completamente reconfortante, El método de las cinco estaciones pone a nuestro alcance las enseñanzas antiguas. Sentí que mi presión arterial bajaba solo con leerlo». —Will Schwalbe, autor superventas de El club de lectura del final de tu vida

«Basado en la antigua filosofía de las Cinco Fases, el taoísmo, el budismo y la Medicina Tradicional China, este libro muestra cómo integrar la salud con las estaciones y el clima. A través de una práctica dedicada, cualquiera puede encontrar el camino perfecto hacia el equilibrio emocional, físico y espiritual». —Deng Ming-Dao, autor de 365 Tao, The Lunar Tao y The Chronicles of Tao

Fecha de publicación:
03/02/2027

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Leda Elliott

Leda Elliott es fundadora de A Thousand Cranes Studio y creadora de QiFlow: El método de las cinco estaciones. Tras décadas de experiencia práctica enartes marciales y espirituales orientales ha desarrollado una filosofía y metodología centrada en la energía de las estaciones. Fusionando la elegancia del Tai Chi, la sabiduría de la medicina china y herramientas modernas de gestión emocional, ha creado un método basado en movimientos, meditaciones y reflexiones inclusivo y accesible a todos para restaurar el equilibro emocional y espiritual.

Leda empezó su formación en Wushu, ganando competiciones a nivel internacional, hasta que sus estudios bajo la gran maestra Bow Sim Mark le aportaron una nueva perspectiva sobre el cultivo de energía, el trabajo con la respiración, la capacidad del cuerpo para sanarse a sí mismo, cambiando por completo su manera de entender el movimiento y el bienestar. Ahora ofrece clases, talleres y sesiones privadas de Reiki en su estudio en Massachusetts y enseña a miles de personas a través de su comunidad online en Instagram (@letyourqiflow). El método de las cinco estaciones es su primer libro.