



Tokitsu, Kenji

## La búsqueda del ki

¿Desde muy pronto practiqué con pasión las artes marciales de combate. De joven, desbordando energía, me dediqué totalmente a desarrollar mi fuerza física y a perfeccionar las técnicas de combate. Sin embargo, al alcanzar el dominio de esas técnicas, me di cuenta de que a mi práctica le faltaba una dimensión fundamental: la duración. La fuerza física pura sólo tiene un cierto tiempo.

Mi reflexión sobre el sentido de las artes marciales y de lo que hoy en día significa vivir bien entonces se orientó hacia la búsqueda del Ki. Empecé un trabajo interno en mi cuerpo e integré esta nueva dimensión a las técnicas de combate.

El Ki es una noción desconocida en Occidente. Esta obra representa un primer compendio del saber teórico, así como de las enseñanzas extraídas de la práctica cotidiana del Ki. Muestra cómo el dominio del Ki puede mejorar el bienestar, la salud y también la eficacia en artes marciales.

Para continuar progresando, hay que poder practicar este arte durante toda la vida. Pero no basta con que la práctica de un método sea compatible con la salud, también debe fortalecerla.

Ésta es la clave de mi método.?

Kenji Tokitsu, doctor en sociología y en lengua y civilización japonesas. Es 9º Dan y maestro en...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Artes Marciales
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	176
Mida	215x150x mm.
Pes	350
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480198400
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €



9788480198400