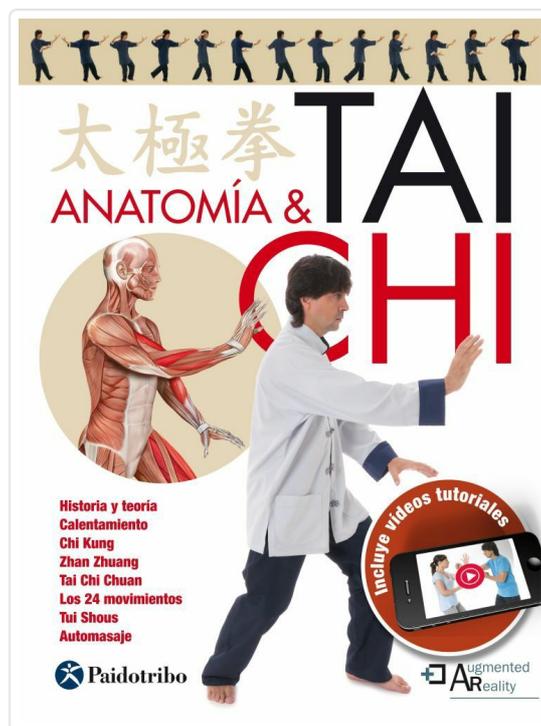




Curto Secanella, David  
**Anatomía y Tai chi**

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno de origen chino cuyo desarrollo contempla diferentes aspectos: desde ejercicios para la salud (Chi kung), la meditación (Zhan zhuang), el aprendizaje de formas (de mano vacía y armas), así como ejercicios para el desarrollo y conocimiento marcial del sistema (tui sous y aplicaciones marciales). El gran auge en occidente se debe principalmente a que es una herramienta perfecta para alcanzar un equilibrio físico y mental, regulando el flujo natural de la energía (chi) y las emociones, lo que contribuye directamente en la preservación y mejora de la salud de quien lo practica.

Como novedad en este libro no sólo se ofrecen gran cantidad de imágenes y videos para facilitar el aprendizaje y su puesta en práctica, sino que se identifican los principales músculos que intervienen en los diferentes ejercicios, haciéndolo útil tanto para nuevos practicantes como para iniciados que quieran profundizar en la disciplina.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Tai-Chi
Pàgines	144
Mida	275x210x mm.
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499106311
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €



9788499106311