



JIMENEZ MARTIN & MENCHEN RODRIGUEZ

Yi jin jing

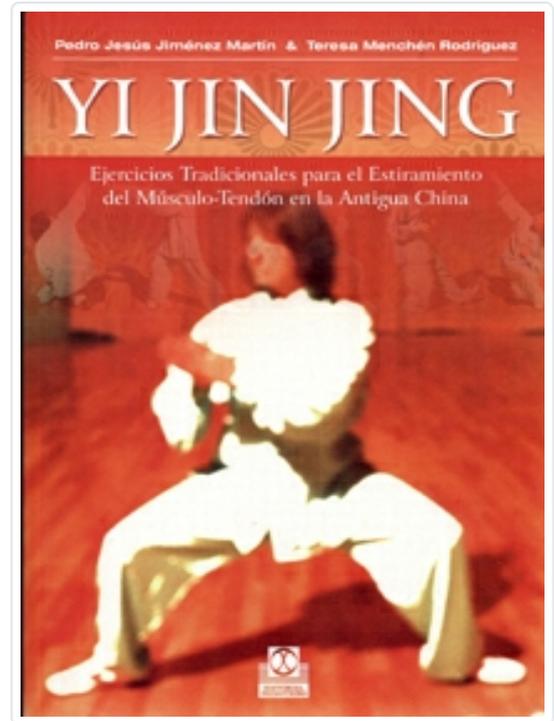
Los Yi Jin Jing son un conjunto de 28 ejercicios destinados a fortalecer la salud y la condición física en general, a través de movimientos dinámicos y posturas estáticas. Ayudan, en particular, al fortalecimiento de los tendones y a la circulación de la energía por los meridianos del cuerpo.

Este libro pone en primera línea el trabajo específico sobre el tendón que juega un papel esencial en aspectos tan importantes como la precisión del movimiento, la agilidad en la alternancia entre flexión y extensión en movimientos rápidos, la graduación de la fuerza impidiendo que la tensión exagerada supere los límites de la amplitud articular previniendo contra posibles lesiones.

La obra se divide en dos partes, en la primera los autores introducen las

diferencias de aproximación metodológica y filosófica hacia el concepto de salud que hay entre Oriente y Occidente; también, para comprender los principios que están detrás de estos ejercicios y conseguir los mayores beneficios durante su práctica, se desarrollan las bases teóricas de fisiología, anatomía del estiramiento y de la flexibilidad y el

trabajo con el tendón. En la segunda parte, a través de secuencias de fotografías que muestran el desarrollo de cada ejercicio, se de...



Editorial	Paidotribo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	162
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499101750
PVP	10,50 €
PVP sin IVA	10,10 €

