editorial Kairós

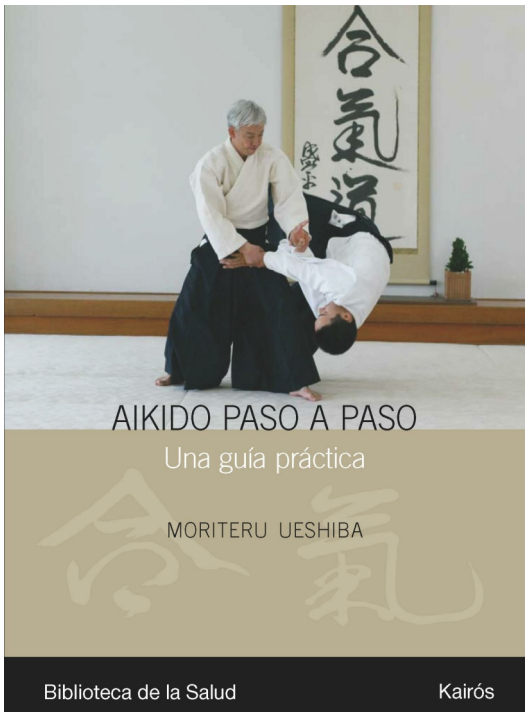
Ueshiba, Moriteru

Aikido paso a paso

Una guía práctica

Después de muchos años de entrenamiento en las artes marciales clásicas, Morihei Ueshiba desarrolló el Aikido basándose en la rica tradición de las artes marciales de Japón y refinándolas en la construcción de un sistema completamente nuevo. El Aikido, en su relativamente corta historia, se ha convertido en una de las artes marciales de mayor renombre del mundo, que enseña la vía de la armonía como camino espiritual.

Aikido paso a paso ofrece una aproximación sistemática a esta disciplina. La obra parte de los puntos más elementales y continúa con una guía para que el practicante avance hasta el dominio de todos los aspectos técnicos, con el fin de lograr los objetivos finales del Aikido: forjar el espíritu individual y mantener el equilibrio entre uno mismo y la naturaleza, entre el cuerpo y la mente. Gracias a las explicaciones meticulosamente detalladas y las fotos ilustrativas, este libro constituye un valioso recurso tanto para el novicio como para el estudiante avanzado.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Biblioteca de la Salud
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	198
Neurria	245x185x mm.
Pisua	420
Hizkuntza	Español
Gaia	Divulgación científica
EAN	9788472456990
PVP	19,50 €
PVP,BEZik gabe	18,75 €

9788472456990