

editorial **K**airós

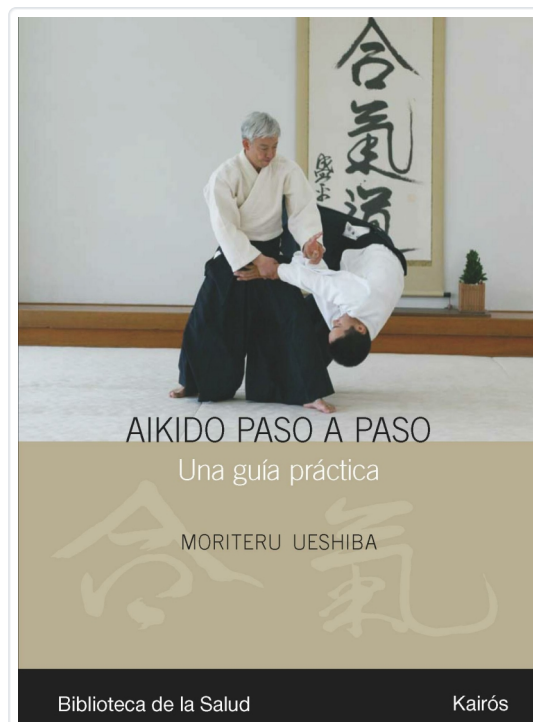
Ueshiba, Moriheru

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.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	198
Tamaño	245x185x mm.
Peso	420
Idioma	Español
Tema	Divulgación científica
EAN	9788472456990
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €

