



Frantzis, Bruce

## El poder de las artes marciales internas y el Qi

Este libro es un clásico de las artes marciales. Sus páginas revelan el modo en que las estrategias de combate y el desarrollo de la energía qi en el ámbito de las artes marciales internas –bagua, tai chi y xing yi– confieren una poderosa ventaja sobre artes marciales externas como el judo, el taekwondo, el karate o el kung fu. Nunca antes un maestro de un linaje había revelado información tan profunda sobre neigong (neijiaquan), el sofisticado sistema taoísta procedente de la antigua China para cultivar y movilizar la energía qi dentro del cuerpo.

### DESCUBRE:

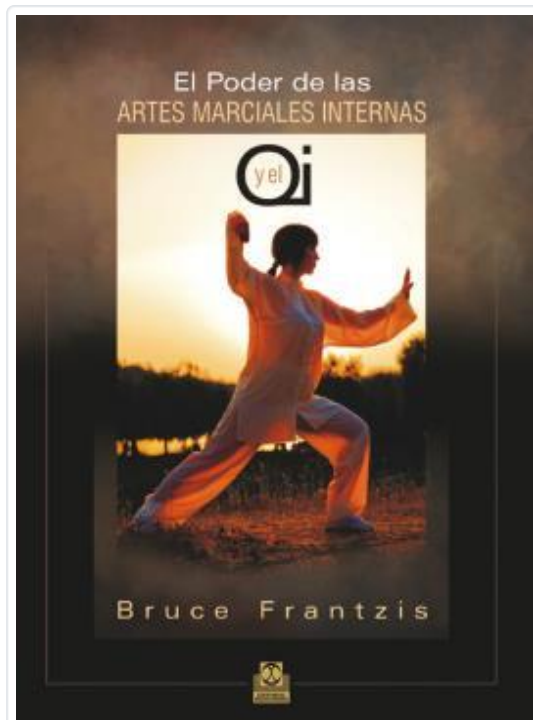
? El modo en que la energía qi aumenta la velocidad, la resistencia física y la fuerza en cualquier arte marcial.

? El modo en que la energía qi mejora la salud, alivia el estrés y equilibra las emociones.

? Historias fascinantes sobre los grandes maestros de las artes marciales internas y externas con los que el autor entrenó en China y Japón.

? Todo un capítulo, «El TAO de las Artes Marciales Espirituales», que revela el modo en que la meditación taoísta convierte las artes marciales internas en un camino espiritual.

Bruce Frantzis inició su instrucción en artes marciales en 1961. Después de ganarse cinturones negros avanzados en judo, karate y aikido...



|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Editorial     | Paidotribo                |
| Colección     | Artes Marciales           |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica     |
| Páginas       | 320                       |
| Tamaño        | 275x210x mm.              |
| Peso          | 1050                      |
| Idioma        | Español                   |
| Tema          | <Pendiente de asignación> |
| EAN           | 9788499101842             |
| PVP           | 24,90 €                   |
| PVP sen IVE   | 23,94 €                   |

