

NUEVA EDICIÓN

Budo control emocional 2ª Edic.Ampliada

Las claves del dominio de uno mismo

Nalda Albiac, José Santos

Editorial: Alas

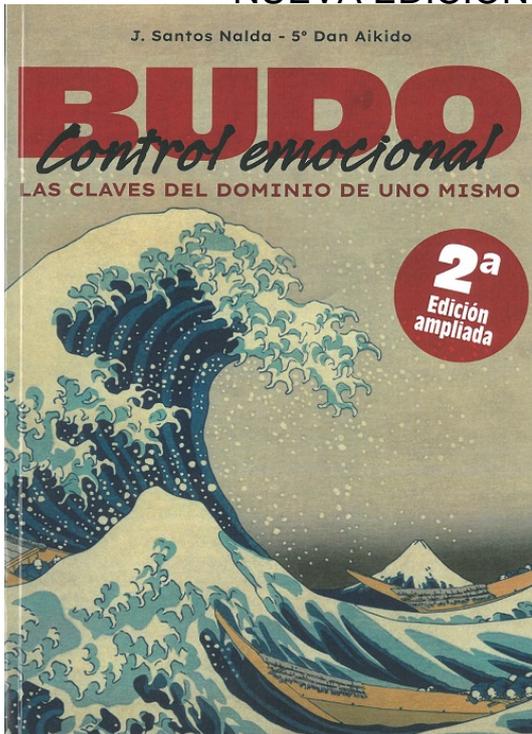
ISBN: 9788420306674

Páginas: 198

Dimensiones: 17 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



SINOPSIS

La enseñanza del Judo, del Aikido y del Bu-jutsu a lo largo de casi cuatro décadas y el trato con muchos alumnos, me ha permitido constatar que el entrenamiento de las disciplinas Budo, limitado al desarrollo de las facultades física y técnicas como ocurre en la mayoría de dojos, no alcanza a mejorar el carácter y el comportamiento de sus adeptos en lo referente al ámbito afectivo y anímico.

Desde la aparición de las primeras escuelas de Bu-jutsu japonesas, los expertos ya enseñaban que “la técnica sin el espíritu no era nada...”, sin duda al decir “espíritu”, se referían al temple de la personalidad del practicante compuesto por el coraje, la serenidad, el autocontrol, la autoconfianza, etc., es decir, lo que hoy conocemos como inteligencia y gestión de las emociones.

Este libro se ha escrito pensando en el tratamiento inteligente de los estados emocionales que se desencadenan en la psique y el cuerpo de judokas, karatekas, kendokas, aikidokas, ya sea en combates de competición, exámenes de grado, exhibiciones en público, etc., en el dojo, o en su vida privada. A tal fin encontrarán en estas páginas suficientes orientaciones para: –

– Aprender a reconocer las situaciones estresantes y cómo superarlas.

– Aprender a reconocer ...