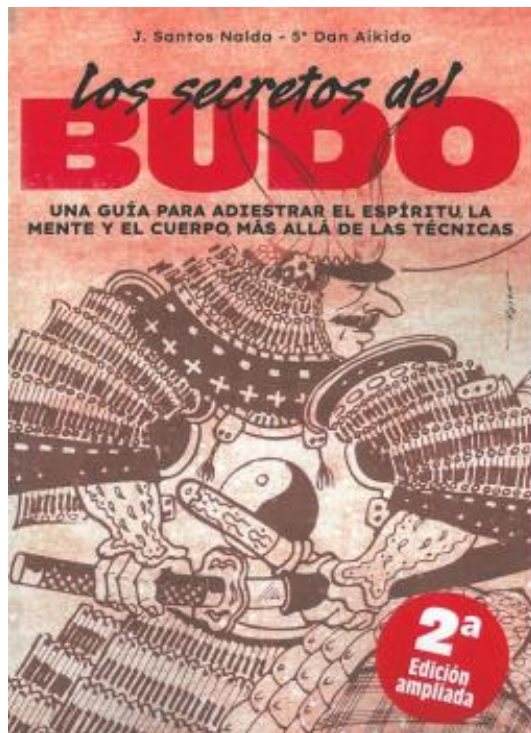


NOVEDAD



Los secretos del budo (2ª Edic.Ampliada)

Una guía para adiestrar el espíritu, la mente y el cuerpo, más allá de las técnicas

Santos Nalda, José

Editorial: Alas

ISBN: 9788420306759

Páginas: 174

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

SINOPSIS

UNA GUÍA PARA ADIESTRAR EL ESPÍRITU LA MENTE Y EL CUERPO MÁS ALLÁ DE LAS TÉCNICAS Los capítulos que componen este libro ayudarán al practicante a descubrir aspectos a los que hasta ahora no concedía importancia, como ese pequeño detalle que le falta para que el movimiento salga o no salga, aspectos nuevos de la práctica, cualidades o aptitudes que debe cultivar además de la técnica, y en definitiva secretos que estaban en su poder desde siempre pero que nadie le ha ayudado a descubrir y a considerarlos como cosa verdaderamente importante. Esos detalles revelados sí constituyen valiosos indicadores de la Vía que pueden ahorrarle muchas horas de entrenamientos erróneos o sin sentido, por ello es preciso practicar constantemente de acuerdo con ellos. El libro está estructurado en tres compartimentos específicos pero interdependientes siguiendo la tradición y los criterios que seguían los maestros para juzgar el valor del budoka:

- El primero, bajo la denominación de SHIN (espíritu), aborda los aspectos más destacados que el practicante debe cultivar respecto a su mente, espíritu, psiquismo y comportamiento social.
- El segundo se denomina GI (técnica) comprende detalles fundamentales referentes a la técnica. Con frecuencia olvidados o no aprendidos.
- El tercero, TAI (cuerpo), se ocupa del aspecto físico, no menos importante que los anteriores. Agotada la primera edición de este libro, el autor ha revisado y corregido su contenido, al que ha añadido un nuevo capítulo a esta segunda edición, con la certeza de que la experiencia que atesora en sus páginas será de utilidad tanto a experimentados practicantes como a los que se inician en las artes marciales.