

## La relación entre I ching y tai-chi

Fernández De Castro, Ángel

Editorial: Ediciones Tao

ISBN: 9788493254704

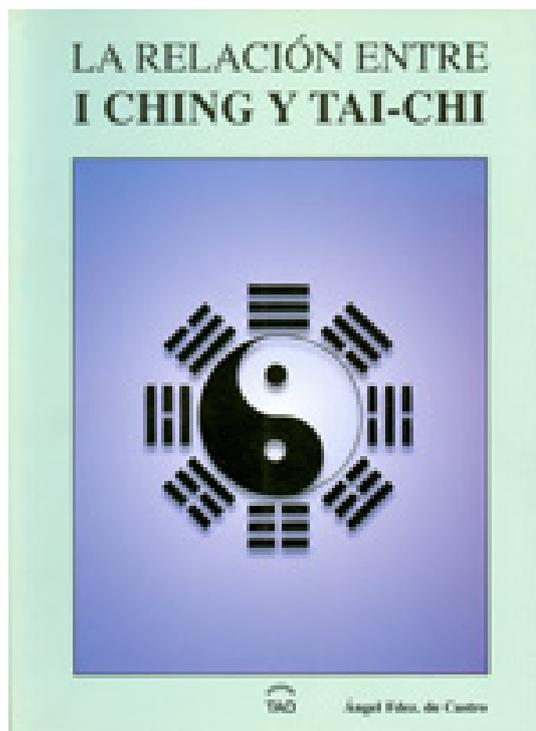
Páginas: 141

Dimensiones: 15 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 11,00 €

Colección: Los siete sabios del bosque



### SINOPSIS

En esta obra, el autor nos señala que el I Ching (o Libro de los Cambios) es la base en la que se fundamenta el Tai-chi. Así, los hexagramas definen las características de cada postura de la forma del Tai-chi y nos dan una visión general que aporta luz a este antiguo arte chino.

El Tai-chi es más que una forma de gimnasia china, basado en conceptos que provienen del Taoísmo y de la Medicina Tradicional China. El Tai-chi es un antiguo arte que se fundamenta en la relajación, la meditación y la defensa personal, lo cual hace que mejore la salud y promueve el bienestar físico y mental.

Son muchas las personas que han descubierto que la práctica diaria del Tai-chi les ha aportado armonía y una vida más saludable.

Esta obra está concebida para aquellas personas que quieran conocer los orígenes de esta vía china para la salud del cuerpo y la mente. En suma, una obra que por sus características, se recomienda a todos aquellos que practican el arte del Tai-chi.

El autor de la obra, Ángel Fdez. de Castro, lleva treinta y tres años practicando el estilo "Yang" de Tai-chi simplificado por el maestro Cheng Man-ch'ing y treinta años enseñándolo. ...