

Secretos del Budo, Los

Nalda Albiac, José Santos

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301815

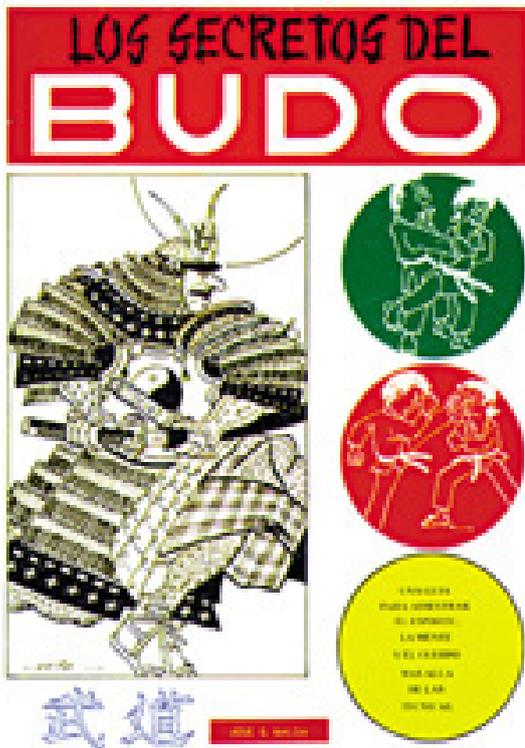
Páginas: 128

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 5,20 €

Coleccion: Aikido - Budo



SINOPSIS

Una guía muy amena para adiestrar el espíritu, la mente y el cuerpo más allá de las técnicas. SHIN: conócete a tí mismo. Confianza, intuición, voluntad. Mushi-no-Kyo. Ki. GI: Ukemis, Kuzushi, Shisei. Shintai, Tai-Sabaki, Kakari-geiko. TAI: respiración, Haragei, Atemi-Waza y Kuatsu.