

## Biblia del Tai Chi, La

Guía esencial para conocer el Tai Chi en profundidad

Docherty, Dan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455141

Páginas: 400

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Colección: Biblias



### SINOPSIS

Dan Docherty presenta el Tai Chi Chuan práctico —las técnicas más comunes del Tai Chi—, explicándolos en relación con el libro *The Classic of Boxing* de la dinastía Ming y con los mitos y leyendas chinas. La práctica de las posturas beneficiará a los principiantes, mientras que los practicantes avanzados adquirirán una mayor comprensión de su práctica.

A raíz de su experiencia en la enseñanza de conceptos chinos a miles de estudiantes en todo el mundo, el autor ofrece prácticos consejos de suma utilidad tanto para el neófito como para el experto.

Descubre:

- \* El desarrollo del Tai Chi como arte marcial chino.
- \* Las formas de mano y las técnicas básicas.
- \* Técnicas de la forma interna.
- \* Consejos prácticos.