

Entrenamiento invisible para budokas

Nalda Albiac, José Santos; Nalda Gimeno, Natalia;
Nalda Gimeno, Pablo

Editorial: Alas

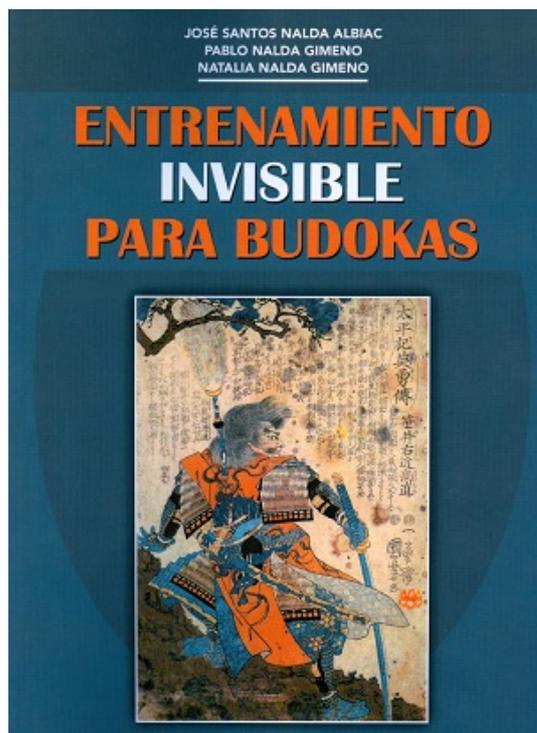
ISBN: 9788420305936

Páginas: 159

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Los deportistas de nivel olímpico así como todos los apasionados por actividades de aventura, de prueba, de liderazgo, los cuerpos especiales de policía o del ejército, etc. practican con asiduidad el entrenamiento invisible, porque son conscientes de que para alcanzar el óptimo rendimiento de sus facultades no es suficiente con la preparación física y técnica.

¿Qué es el entrenamiento invisible? Es atender y adiestrar todas las esferas de la personalidad que son susceptibles de mejora, hasta situarlas en el nivel de la excelencia.

En el ámbito del Budo se contemplan los valores heredados de la formación de los samuráis, y en sus principales disciplinas (Judo, Karate, Aikido, Jiu Jitsu, Kendo) se hace hincapié en la necesidad de una formación global del budoka. Todos los maestros más famosos coinciden al afirmar que la técnica sin el espíritu no vale nada.

Encontramos en numerosas publicaciones de Artes Marciales la filosofía de una escuela de vida, pero en pocas o ninguna se dan pistas útiles para caminar hacia la superación personal.

En estas páginas el lector encontrará las suficientes orientaciones para entrenar y mejorar el cuidado del cuerpo, la técnica o destreza corporal, el dominio de la mente, el control de sus emociones, las actitudes que debe adquirir, los valores humanos y espirituales, que le conformarán como una persona plenamente realizada a través de los principios del Budo, de los últimos conocimientos de la psicología práctica, y de otras fuentes del saber humano.