

## Dàbei Quán. Puño de la Gran Compasión

Boxeo suave de Shàolín

García García, Carlos

Editorial: Alas

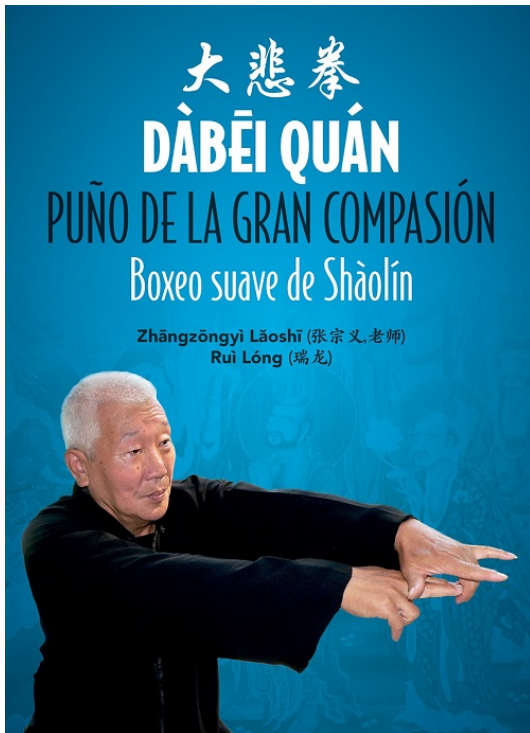
ISBN: 9788420306131

Páginas: 170

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 26,00 €



### SINOPSIS

Dàbēi quán 大悲拳 o “Boxeo de la Gran Compasión” es un patrimonio marcial de la cultura tradicional china. Originario del budismo “Mizhōng” (o Vajrayāna), Dàbēi quán es una técnica que estudia tanto la energía interna como la fuerza externa, por lo que supone una magnífica y eficaz herramienta para los seguidores de esta escuela budista. Basado en el Mantra de Gran Compasión (dàbēi zhōu 大悲咒), las fotografías de los movimientos que usted verá en este tratado se corresponden con cada uno de los cánticos de los 84 mantras. Dàbēi quán es un estilo con posturas elegantes y hermosas, con movimientos ligeros y con una conciencia absolutamente budista. Debido a que sus movimientos están basados en aspectos de esta doctrina y en las figuras de buda del mítico templo de Shàolín 少林寺, cuando el practicante toma conciencia de ellas, puede evitar pensamientos innecesarios y entrar en un estado de absoluta tranquilidad. El practicante que se mantiene firme en la práctica, no solo obtendrá la relajación corporal, sino también experimentará paz, desapego y calma interior. Debe mantenerse siempre en un estado flexible, siendo esta la razón del Shàolín róu quán 少林柔拳 o “Puño suave de Shàolín”. La manera correcta de practicar el Boxeo de la ...