

Taichí

Davies, Kim; Robins, Simon

Editorial: Ilus Books

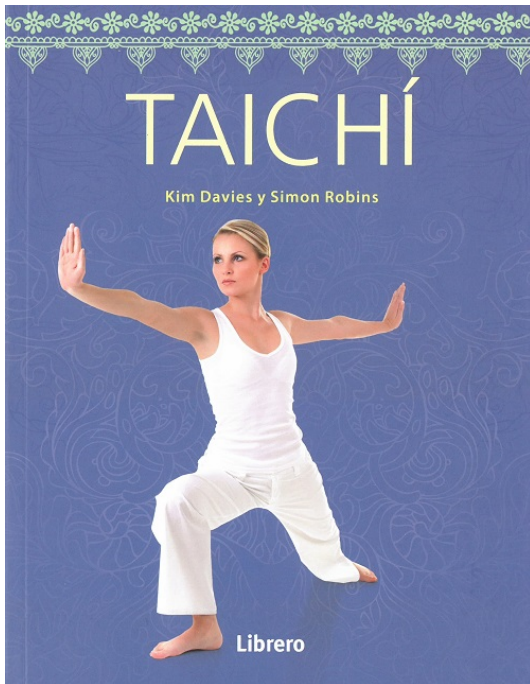
ISBN: 9789089989369

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 2,95 €



SINOPSIS

El Tai chi es un arte marcial tradicional de la antigua China, donde la atención se centra en la suavidad y la conciencia interior. En el tai chi occidental, la forma corta de yang se practica en particular. Esta completa guía proporciona instrucciones claras para las 37 poses de esta forma. El libro también contiene ejercicios básicos para prepararte física y mentalmente y describe la historia de esta "meditación en movimiento".