

Unidades didácticas de tai-chi 2ª edic.

Condición física fácil y saludable

Soto Caride, José Ricardo

Editorial: Alas

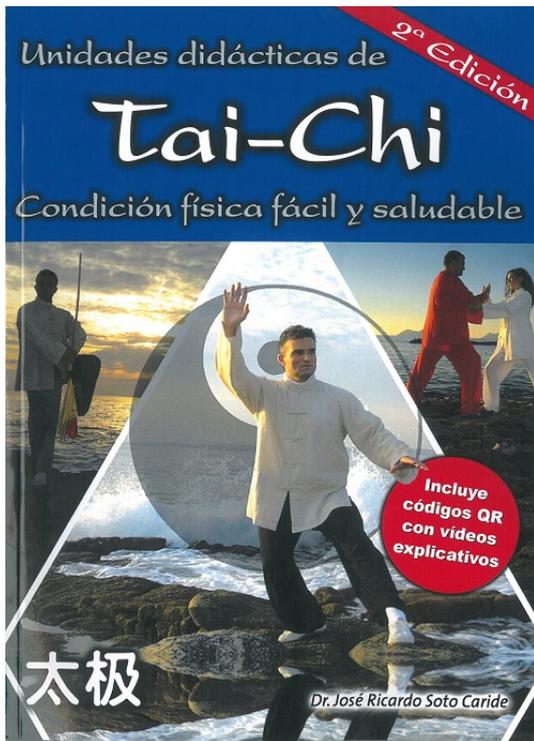
ISBN: 9788420306827

Páginas: 150

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



SINOPSIS

José Ricardo Soto Caride es Doctor en Educación Física. Defendió la primera tesis doctoral que se presentó en España sobre Tai-Chi, con una calificación de sobresaliente cum laude. Ha asistido a numerosos congresos de Educación Física, en calidad de ponente, con la temática de la influencia del Tai-Chi en la condición física saludable. Practica artes marciales desde 1970. Fue competidor en Judo, Karate, Wu-Shu (Kung-Fu), Kali y Tai-Chi. Ha completado sus conocimientos en diferentes países, incluyendo varios viajes a China, donde amplió sus estudios en el Monasterio Shaolin y la Universidad de Educación Física de Beijing, entre otros centros de formación. Es a su vez discípulo del gran maestro Fu Sheng Yuan (5ª generación), descendiente directo del creador del estilo Yang de Tai-Chi, Yang Lu Chan. En la actualidad continúa profundizando en sus estudios y fruto de los mismos es este libro que ahora presentamos. En este libro el autor ha unido el conocimiento científico occidental de la teoría del entrenamiento deportivo, con el conocimiento empírico oriental de la marcialidad tradicional. De esta combinación, obtenemos un libro que sigue y respeta los principios de la educación física y del Tai-Chi-Chuan. Gracias a esta síntesis, uniendo lo mejor de occidente y oriente, podemos realizar una práctica saludable, manteniendo lo útil y eficiente y desechando lo inútil e ineficiente. Estas Unidades Didácticas son metodológicamente fáciles de aprender y, además, el autor introduce un novedoso capítulo dedicado a juegos y tareas jugadas de Tai-Chi. Esto potencia un aspecto lúdico del Tai-Chi nunca hasta ahora abordado. En definitiva, un libro imprescindible para educadores y personas interesadas en invertir en su salud a través de una actividad física saludable oriental.