

Tai chi para mayores y jóvenes...

Paniagua Tebar, José Luis

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485895038

Páginas: 154

Dimensiones: 17.5 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



SINOPSIS

En este libro, se reúnen resumidos y ordenados, los conocimientos básicos a los que debe tener acceso una persona para iniciarse en la práctica de esta disciplina con innegables efectos terapéuticos.

El Tai Chi es un antiguo arte oriental utilizado en su origen como autodefensa y que sirve para aumentar la flexibilidad y potenciar la salud.

El Tai Chi, combina lo interior y lo exterior, la mente y el cuerpo, lo masculino y lo femenino.

Se le considera como una forma de meditación en movimiento y a la vez un arte marcial, ya que genera poder y fuerza a quien lo practica, además de proporcionarle gracia y flexibilidad en sus movimientos.