

Tai-chi yang (DVD)

Preparación para el examen de cinturón negro 1º Dan de tai chi

Cáliz, Ignacio

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

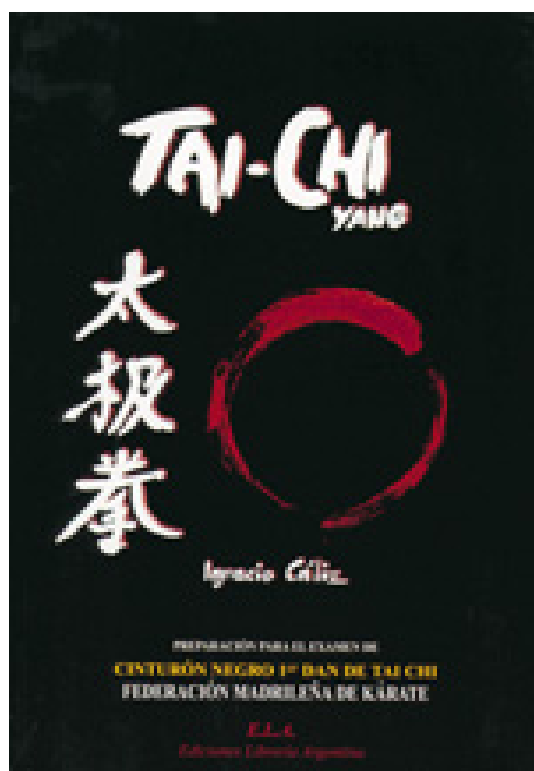
ISBN: 9788485895342

Páginas: 298

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Estuche 1 DVD

PVP.: 40,00 €



SINOPSIS

Tiene ante usted una obra completa de Tai Chi, para aprender desde nivel de principiante, hasta la preparación del examen de Cinturón Negro 1º Dan de la Federación Madrileña de Karate.

De una manera sencilla, pero con profundidad, explica paso a paso:

Los principios del Tai Chi, el Taoísmo, los estilos más conocidos del Tai Chi, los conceptos importantes que hay que conocer: El Tan-Tien o Hara, las glándulas, los sabores, los meridianos y el movimiento corporal.

Además explica foto a foto la Tabla de 24 Movimientos De Pekín y la Tabla con Palo (Corta), con un apartado de detalles de las posiciones de piernas y pies y las posiciones de brazos y manos.

También incluye los pormenores necesarios para la preparación del examen para cinturón negro 1º DAN F.M.K.: Los requisitos previos, los preliminares, el trabajo de base, el trabajo de aplicaciones marciales y la preparación para Cinturón Negro 1º Dan Escuela Yang de Ignacio Cáliz.

Hace referencia y explica otras actividades complementarias, como el Tu-Shu y las Técnicas de captura y proyección.

Y finaliza con unos Apéndices sobre la respiración y el Chi.