

Tai chi. El fluido de luz (VÍDEO)

Curso completo en teoría y práctica. Incluye ejercicios de chi kung

Cáliz, Ignacio

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788489836518

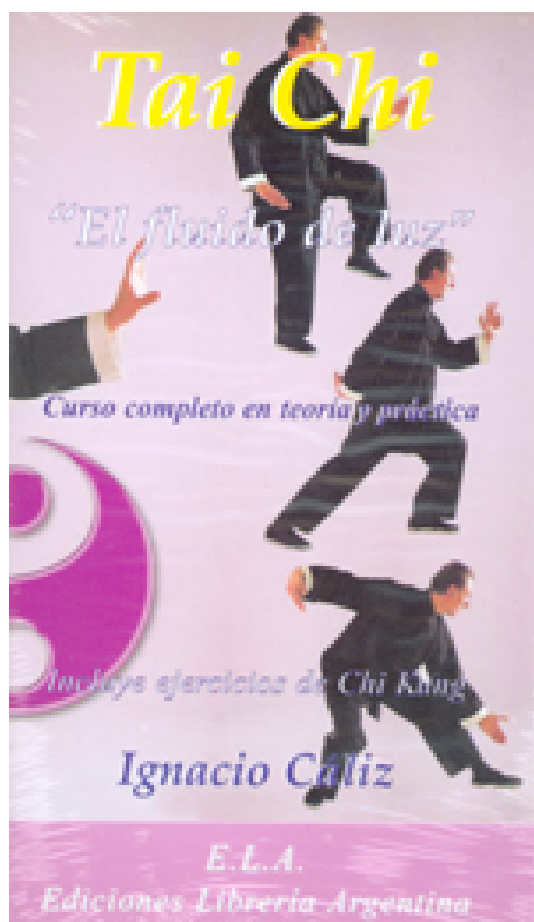
Páginas: 123 + VÍDEO

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Estuche 1 vídeo

PVP.: 25,00 €

Coleccion: Yoga práctico



SINOPSIS

Uno de sus maestros más prestigiosos, nos acerca al Tai Chi y al Chi Kung de una forma fácil y práctica.

Incluye la filosofía, la técnica y los aspectos necesarios para una práctica completa y segura.

Complemento ideal de este libro es el vídeo o D.V.D., que con el mismo nombre incluye: varios ejercicios de Chi Kung y la tabla circular en doce movimientos de la escuela Yang, completa.

La tabla es repetida de distintas formas, primero de una forma lenta, para apreciar los detalles en el movimiento; luego una toma de vista posterior y finalmente otras dos tomas con detalles de los movimientos de las extremidades superiores e inferiores.

Se ofrecen así distintas alternativas para la práctica, unas con música, otras con explicaciones y correcciones y otras en silencio, para poder elegir la modalidad que deseemos hacer en cada momento.

Los principios expuestos en el libro y la funcionalidad del vídeo o D.V.D., hacen del conjunto la obra más completa y didáctica para la práctica del Tai Chi.