

¿Qué es el tai-chi?

Fernández De Castro, Ángel

Editorial: Ediciones Tao

ISBN: 9788493408008

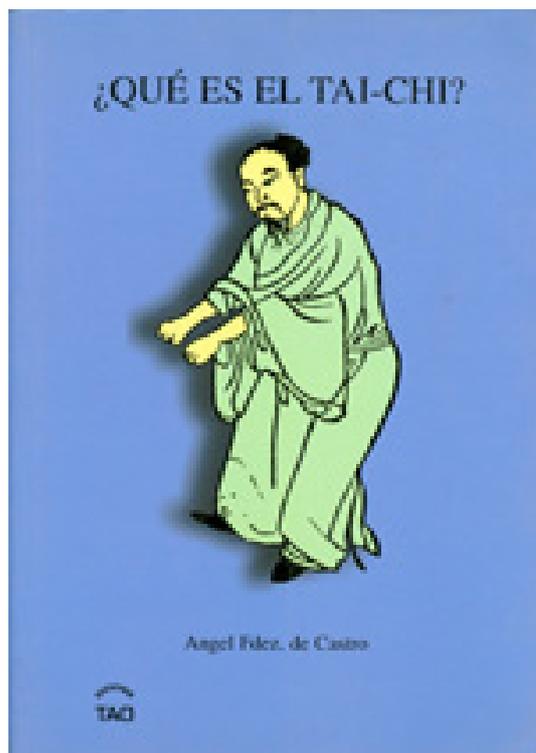
Páginas: 157

Dimensiones: 15 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,50 €

Coleccion: Los siete sabios del bosque



SINOPSIS

El Tai -Chi es una forma de gimnasia china basada en conceptos que provienen del Taoísmo y de la Medicina Tradicional China. Es un antiguo arte que está basado en la relajación y en la defensa personal, motivo por el cual sus tres pilares básicos son: la salud, la meditación y la defensa personal, lo que promueve el bienestar físico y mental.

Son muchas las personas que han descubierto que su práctica puede contribuir a tener una vida mejor y más feliz en una sociedad tan competitiva como la actual.

Esta obra está concebida para aquellas personas que quieran conocer esta vía china para la salud del cuerpo y la mente. Es una obra sencilla y una buena guía de los diversos aspectos de la práctica del Tai-chi: sus orígenes, su historia, los elementos prácticos del chi-kung, las genealogías familiares y los principios del Tai-chi.

En suma, una obra que por su sencillez y profundidad, se recomienda a todos aquellos que quieran comenzar a practicar el Tai-chi.

Ángel Fernández de Castro, lleva treinta y tres años practicando el estilo "Yang" de Tai-chi, simplificado por el maestro Cheng Man-ch'ing y treinta años enseñándolo.

En los diez últimos años ha practicado diferentes estilos de Tai-chi con diversos ...