

## Tai Chi Fa Jin

Técnicas avanzadas para proyectar la energía del Chi

Jan, Andrew; Mantak

Editorial: Neo Person

ISBN: 9788495973948

Páginas: 288

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Coleccion: NeoPerson Ser



### SINOPSIS

El Fa Jin es un estilo de tai chi yang avanzado que complementa la preparación física, mental y espiritual mediante la práctica individual del tai chi y de las artes marciales taoístas.

Este estilo permite a los practicantes canalizar las energías yin, yang y terrenal hacia el tan tien inferior, y descargarlas como un golpe certero y realmente poderoso que puede usarse en autodefensa, en la práctica con compañeros o en técnicas curativas.

Este libro integra las enseñanzas de muchos maestros taoístas, incluyendo a Chang San-Feng, el creador del tai chi; Wang Tsung-Yueh el legendario maestro del siglo XIX; Bruce Lee, el actor y artista marcial que hizo famosa la técnica del «golpe a una pulgada», y el Mago de Java, un maestro capaz de descargar energía en forma de choques eléctricos.

Asimismo, se explora la historia, la filosofía, los ejercicios internos y las prácticas físicas del Fa Jin. Basándose en las técnicas del Chi Kung Camisa de Hierro y del Tan Tien Chi Kung, el maestro Mantak Chia y Andrew Jan revelan los secretos que permiten acumular el yin y el yang en el tan tien inferior y descargar la energía con una fuerza explosiva y sin aparente esfuerzo.

La obra cuenta con numerosas ilustraciones que ayudan a la comprensión de las diferentes rutinas de las prácticas, como es el caso, en particular, del tai chi por parejas en el «Empuje de manos» (*Tui Shou*), y se detalla cómo prepararse para esta práctica avanzada a través de estiramientos, meditación, respiración, relajación y ejercicios energéticos.

El propósito de este libro es delinear el estudio de la descarga de fuerza, o Fa Jin, mediante los