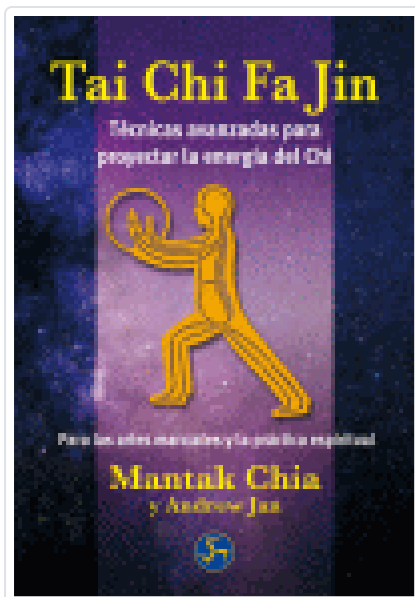


TAI CHI FA JIN



CHIA, MANTAK / JAN, ANDREW

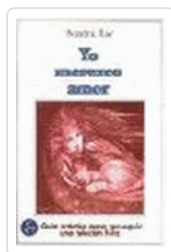
SINOPSIS

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 ½ 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 ½ 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 principios y enseñanzas del sistema del Tao Curativo Universal, y en particular, se basa en las prácticas de la Camisa de Hierro, el Tai Chi, el Tan Tien chi Kung y la meditación. Es una obra realmente útil tanto para el lector que tiene interés en las prácticas místicas taoístas y en las artes marciales, como para el practicante avanzado de Tai Chi que busque una comprensión más profunda de los aspectos energéticos del entrenamiento...



Editorial	NEO PERSON
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788495973948
Status	Descatalogado
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	286
Tamaño	145xx15 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/10/2013

Títulos relacionados



YO MEREZCO AMOR
RAY, SONDRA



ASI EN EL CIELO COMO EN LA TIERRA
PECK



DE LA MEDICACION A LA MEDITACION
OSHO



CONVIVIR CON EL CAMBIO
MARKHAM, URSULA