

El Libro Del Tai Chi Zen Galeon

Complete Tai Chi Chuan is the first book in English to deal extensively with the concepts of 'inside the door' training and the inner art, including therapeutic and martial aspects of Taoist internal alchemy. Drawing on original historical research, the author identifies the links between the art and Chinese philosophy. Fully illustrated throughout, the book includes: history, theory and philosophy, hand form, practical training, inside the door' training techniques, working with weapons and competition.

Con sencillez pero con una gran elocuencia la autora provee formidables estrategias para ayudar a la comunidad estudiantil con todo el peso de la deuda universitaria. Excelente para motivar al estudiante.

El Tai Chi es una antigua forma de ejercicio meditativo que comenzó en China como arte marcial. Se ha desarrollado con el paso de los siglos y hoy lo practican millones de personas de todo el mundo para mejorar y mantener su salud. Es fácilmente reconocible por sus elegantes y cautivadores movimientos. Con una detallada introducción a los movimientos que constituyen la forma tradicional y más de 100 fotografías a todo color, Programa de iniciación al Tai Chi guía gradualmente a los principiantes a través de la serie de ejercicios que pueden realizarse en casa fácilmente. El DVD Programa de iniciación al Tai Chi constituye una sólida base para un aprendizaje más avanzado.

El Tai Chi es placer". Ésa es la concepción sobre este arte oriental que desea transmitir el autor de este libro, Luis García Romeral. Pero, además de ese "dulce néctar" que proporciona el Tai Chi, se deben conocer todas y cada una de las facetas de este arte, así como trabajar sus técnicas de base con ilusión y afán de constante superación. Para ello, este libro da las pautas necesarias para iniciar al lector en la teoría y en la práctica del Tai Chi y el Chikung (ejercicios físicos y respiratorios que, ayudados por la concentración o visualización, constituyen un método terapéutico reconocido por la Medicina Tradicional China). Ofrece además el estudio a través de movimientos detallados paso a paso de la llamada «forma» de 15 ejercicios básicos, y un valioso glosario con la definición de términos citados a lo largo de la obra, completan el volumen.

Desde su origen alrededor de los años 60 del siglo diecisiete hasta hoy, el estilo Chen de Taijiquan ha tenido una historia de más de 300 años. Como la más antigua de entre las escuelas de taijiquan, fue creada por el famoso maestro de artes marciales Chen Wangting, un nativo de Chenjiagou, condado de Wen, provincia de Henan, China. Aunque otras escuelas populares de taijiquan tales como los estilos Yang, Wu y Sun se han desarrollado sobre la base del estilo Chen de Taijiquan, siempre ha preservado sus características originales a través de los tiempos. Las diferencias entre el estilo Chen de Taijiquan y las otras escuelas son entre otras las siguientes: 1) Hay acciones inmediatas y explosivas incorporadas en los movimientos lentos y suaves del estilo Chen de Taijiquan. 2) El estilo Chen de Taijiquan pone énfasis sobre el movimiento de entrelazado, torsión y en espiral que pueden llevar a una ofensiva o defensa fuerte, cambiable e impredecible. 3) Hay movimientos relativamente difíciles tales como la neutralización blanda, el golpe explosivo y varios saltos en el estilo Chen. Por medio de más de 600 fotografías con sus respectivas explicaciones, se desarrollan los siguientes contenidos: Características del estilo Chen de tai chi chuan, Aspectos importantes de la práctica, Estilo Chen-Treinta y seis movimientos de Tai chi chuan: los nombres de los treinta y seis movimientos y su realización, Estilo Chen -Cincuenta y seis movimientos de Tai chi chuan: los nombres de los cincuenta y seis movimientos y su realización. La autora, Shing Yen-Ling, es experta en muy diversas artes marciales y en la actualidad trabaja en la facultad de Educación Física de la Universidad de Gakugei de Tokio.

Explores the deep, internal work necessary for the effective practice of tai chi • Reveals the Taoist principles that gave birth to the Yang-style tai chi forms • Shows how tai chi can circulate powerful healing energies through the body Taoist adepts developed tai chi as both a martial art and a way to cultivate their physical body, energy body, and spirit body. Like all Taoist exercises, its main purpose is to form a connection to the basic energy that is the foundation of all life: chi. Until the beginning of the twentieth century, tai chi was considered a secret practice that was passed down only within a closely knit structure of family and loyal disciples. Despite its widespread growth in popularity as a martial art and health exercise, many of its underlying internal practices remain unknown. The Inner Structure of Tai Chi explores the deep, internal work necessary for the effective practice of tai chi. Designed for practitioners at every level, the book contains step-by-step illustrated instructions for mastering the 13 forms of early Yang-style tai chi, also known as Tai Chi Chi Kung. The authors demonstrate the relationship of the inner structure of tai chi to the absorption, transformation, and circulation of the three forces that animate all life--the Universal force, the Cosmic force, and the Earth force--revealing the principles and practices necessary to receive the full spectrum of physical, psychological, and spiritual benefits that tai chi can bring.

El maestro Lam Kam Chuen propone en este libro una serie de ejercicios que combinan el chi kung y el tai chi. Un sistema que permite mejorar el flujo de energía o chi, mantener el cuerpo en forma, aumentar la resistencia y aliviar el estrés y otras enfermedades.

This is one of the rarest yet most accessible of the Chinese wisdom texts, and a companion to Tao Te Ching. Most likely written in the middle of the first millennium BCE, it survived through oral transmission. It takes the form of 81 dialogues between the sage Lao Tzu and an unnamed prince of China.

Una guía comprensible de entrenamiento para todos aquellos que ejercitan las artes marciales del Tai Chi, en la que se aporta una valiosa información tanto para quienes ya lo practican habitualmente como para aquellos que quieren adentrarse en esta singular y popular técnica de lucha. Repasa las reglas generales y los principios teóricos del Tai Chi Chuan y nos lleva por una senda eminentemente práctica incluyendo las aplicaciones marciales para cada movimiento, la lucha entre dos, el empuje de manos, etc. Esta obra te permitirá descubrir: - El Qin Na y las distintas categorías de lucha del Tai Chi Chuan. - Mejora tu entrenamiento de empuje de manos con las aplicaciones marciales. - Desarrolla tu estrategia de lucha y autodefensa con el Tai Chi Chuan. "Este volumen me ha causado una muy grata impresión por sus sólidos fundamentos de las aplicaciones de lucha y autodefensa del Tai Chi Chuan; es un libro que todo el mundo debería conocer". T.T.Liang (tomado del Prólogo). El Dr. YANG es un renombrado autor y profesor de artes marciales chinas y de Chi Kung. Nacido en Taiwán, ha practicado Chi Kung Fu y Tai Chi Chuan durante más de cuarenta y cinco años. Es autor de veinticinco libros.

El Tai chi con espada es uno de los ejercicios con armas de la escuela de Taichi. Basado en los principios del tai chi chuan y en la esgrima antigua, tomó forma hace sólo doscientos o trescientos años. Los métodos de Taichi con espada contienen diversas técnicas tales como dar golpecitos, inclinar, dar cortes, estocadas, desviar, dar tajos, etc. Los movimientos son uniformes, suaves y continuos. Al hacer el ejercicio, es preciso desplazar constantemente el peso del cuerpo con las piernas flexionadas, para coordinar el cuerpo y el arma, armonizar las extremidades superiores e inferiores, concentrar la atención y regular la respiración en consonancia con los movimientos del cuerpo. Desde el punto de vista de la lucha, en el Taichi con espada predomina la suavidad. Entendiendo con claridad lo que debe ser vacío y lo que ha de ser sólido, debe conseguirse aplicar la fuerza con suavidad para neutralizar la fuerza del oponente y atacar a éste con una acción enérgica que comienza nuevamente, como si se tuviese una aguja escondida en algodón. Los movimientos deben llevarse a cabo uniforme y continuamente, sin ninguna interrupción, procurando mantener los hombros caídos, los codos hacia abajo y los brazos bien arqueados

durante todo el proceso. En consecuencia, el Taichi con espada, como ejercicio físico tradicional, puede ser practicado fácilmente por personas poco entrenadas, como un medio favorable de protección y de recuperación de la salud. El libro está presentado mediante claras secuencias de fotografías y sucintas explicaciones de los movimientos, ya que es más fácil aprender las rutinas por imitación y mejorar constantemente los movimientos. La primera parte del libro presenta el Tai Chi con espada, las técnicas, posturas y juegos de piernas básicos con la espada y los treinta y dos movimientos simplificados. La segunda parte presenta la palma de los ocho diagramas cuyos movimientos tienen como características: caminar, mirar, sentarse y girar. El libro enseña los movimientos básicos y la palma básica de los ocho diagramas. La autora, Shing Yen Ling, es experta en muy diversas artes marciales y en la actualidad trabaja en la facultad de Educación Física de la Universidad de Gakugei de Tokio.

Anatomy of Fitness: Tai Chi features detailed, full-colour anatomical illustrations of the muscles used in each move, so you're always familiar with what your body should be doing.

El mejor libro para comenzar a descubrir los increíbles beneficios de la práctica del tai chi chuan, un arte marcial de autodefensa que es, en realidad, una disciplina que armoniza tanto a nivel físico como mental. Este libro contiene el desarrollo completo de la forma 24, la más popular, con fotos y textos claros y sencillos, que posibilitan la realización completa de la forma. Además, un capítulo introductorio que aborda diversos aspectos relacionados con esta práctica, cada vez más popular en Occidente.

In order to master Taijiquan you must begin with the most fundamental steps, and systematically work up to the advanced levels, slowly building up your knowledge and technique as you go. This book explains the five levels of Taijiquan from complete beginner to highest level practitioner. Presenting a word for word translation, with commentary, of Grandmaster Chen Xiaowang's original Chinese text, Master Jan Silberstorff provides detailed guidance through each of the five levels. Readers will learn how to assess their current Taijiquan ability and identify exactly what is needed to reach the next level and ultimately the highest goal - the perfection of Taiji, or reaching a complete state of being. This is an accessible and motivational book for all Taijiquan students and practitioners, as well as anyone wishing to gain a deeper understanding of the ancient art of Taijiquan.

Actualmente, se comprenden mejor los efectos de tai chi chuan en la mejora y el restablecimiento de la salud. Practicando los ejercicios del tai chi chuan, las personas sedentarias pueden mejorar su forma física, y los enfermos crónicos pueden liberarse del sufrimiento. El tai chi chuan puede ser también beneficioso en la convalecencia de una enfermedad. Además, el tai chi chuan favorece que cultivemos nuestro espíritu, así como que logremos un físico fuerte mediante la práctica regular, con lo cual podemos moldear nuestro temperamento y promover cualidades personales positivas tales como la calma, la sobriedad y la represión de la impetuosidad y de la ira. Cuando el entrenamiento ha alcanzado un grado técnico suficientemente alto, se pueden empezar a desarrollar técnicas de defensa y ataque para la autoprotección. Este libro presenta elementos básicos de Tai chi chuan mediante secuencias fotográficas claras y explicaciones sucintas de los movimientos, haciendo que al lector le sea más fácil aprender por imitación. Con sencillez resume también las características, las funciones y las normas básicas del tai chi chuan, así como el modo de practicarlo, con el objetivo de que este libro se convierta en una guía y en un útil manual de referencia para los principiantes y para los practicantes de tai chi chuan que aprenden por sí mismos. El libro nos enseña el modo de practicar tai chi chuan, las posiciones corporales básicas, los beneficios del tai chi chuan, los puntos en los que hay que prestar atención, el entrenamiento básico, los movimientos básicos, los veinticuatro movimientos simplificados y los cuarenta y ocho movimientos de tai chi chuan. La autora, Shing Yen-Ling, es experta en muy diversas artes marciales y en la actualidad trabaja en la facultad

de Educación Física de la Universidad de Gakugei de Tokio.

-¿Que es el Tai Chi? -¿Cómo se desarrolló? -¿Cuáles son sus diferentes estilos? -¿Cómo pueden entenderse y utilizarse correctamente las posturas y movimientos? -¿Cuáles son los beneficios del Tai Chi? "Moverse lentamente bajo los árboles, como si se respirase al compás de una brisa suave; fundirse con la propia naturaleza en un ritmo curativo, como si se nadara en un elemento nuevo que lo envuelve todo: un tiempo y un espacio diferentes..." Son sólo palabras, pero intentan transmitir la experiencia de la ejecución de los movimientos del Tai Chi Ch'uan, el arte chino del ejercicio suave, "La Meditación del Movimiento". Este libro lo recorren varios hilos diferentes que representan puntos de vista distintos. Uno procede de mi experiencia de más de veinte años de estudiar el Tai Chi. Otro emana de los escritos y experiencias de los maestros y estudiosos del Tai Chi. Un tercero surge de las palabras de estudiosos como el profesor Fun Yu-lan, autor de A Short History of Chinese Philosophy (Un compendio de la historia de la filosofía China), que recomiendo a los que deseen ampliar sus conocimientos. Tenemos que encontrar, y este libro lo hace posible, nuestra propia comprensión del Tai Chi para obtener los invaluables beneficios de su conocimiento y práctica.

El Libro del tai chi Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) : manual del estilo Yang

According to Master Liao, the great power of T'ai Chi cannot be realized without knowing its inner meaning. T'ai Chi Classics presents the inner meaning and techniques of T'ai Chi movements through translations of three core classics of T'ai Chi, often considered the "T'ai Chi Bible." The texts are introduced by three chapters explaining how to increase inner energy (ch'i), transform it into inner power (jing), and project this inner power outward to repel an opponent without physical contact. Master Liao also provides a description of the entire sequence of T'ai Chi movements, illustrated by his own line drawings.

El T'ai Chi Ch'üan es un antiguo arte marcial, basado en el equilibrio de los opuestos, el yin y el yang. Derivado del Kung-fu, nació como un sistema de autodefensa, para transformarse, con el transcurso de los siglos, en una refinada forma de hacer ejercicio para alcanzar la salud y el bienestar. La práctica del T'ai Chi Ch'üan consiste en la ejecución de una serie de movimientos circulares, concatenados y lentos, que se llevan a cabo de forma uniforme y sin interrupción. Una danza silenciosa, que en realidad representa la lucha con un adversario imaginario. Este antiguo arte marcial ayuda a recuperar la calma, favorece la armonía entre cuerpo y espíritu, y conduce a una auténtica y profunda transformación interior. Dividido en tres partes, este libro trata la historia y la filosofía del T'ai Chi Ch'üan, expone los principios clásicos de este arte (respiración, energía vital, fuerza interna...) y describe los ejercicios básicos, las técnicas dinámicas y las aplicaciones marciales, ilustrándolas, paso a paso.

Este arte marcial basado en el taoísmo del Yin-Yang enseña a conservar la energía o Chi con movimientos muy controlados que ayudan a relajar la mente y el cuerpo. Este libro sintetiza la teoría y la práctica para poderlo ejercitar.

* Ya conocido por los aficionados como Tai-Chi-Chuan (según la vieja grafía), es un arte marcial suave. * Llamado también técnica de la larga vida o movimiento del universo, el Tai-Chi es un arte marcial y una técnica para potenciar la salud. * Con movimientos de estiramiento y ejercicios respiratorios, el Tai-Chi puede hacer más flexible y sensible su físico, previniendo la aparición de un buen número de achaques, de mayor o menor importancia. * Con este libro lo aprenderá todo en su casa, guiado por uno de los más grandes maestros internacionales. * Más de 200 fotografías didácticas, dibujos y un texto claro ayudarán a no equivocarse y a progresar hasta el máximo nivel. * Desde los ejercicios de relajación hasta las técnicas de defensa personal, una guía para principiantes y expertos. Walter Lorini, gran apasionado de las artes marciales, inició la práctica del Tai-Chi en 1978. En 1987 fue seleccionado para participar en los primeros campeonatos mundiales de

Tai-Chi organizados por la China Popular y fue premiado con la medalla de oro en la especialidad de Tai-Chi con espada. Desde 1988 hasta 1999 frecuentó con asiduidad el centro Tai-Chi de Shanghai. En 1989 ganó los campeonatos europeos de Barcelona y fue nombrado capitán del equipo nacional italiano. En 1990 fundó la PWKA (Professional Wushu Kung Fu Association), de la cual es actualmente presidente. Director de la revista I segreti del Kung Fu Wushu, es también promotor del festival de Tai-Chi, reunión anual de todas las escuelas de Tai-Chi. En la actualidad enseña en el Centro del Benessere Naturale Jing qi en Milán, y es el responsable del ayuntamiento de Milán para la promoción del movimiento deportivo del Tai-Chi y Chi-Kung.

Del caos de la guerra y los conflictos bélicos, nació un sistema suave de ejercicio. El Tai Chi, elegante y sereno, se describe a veces como "meditación en movimiento", y proporciona beneficios a largo plazo para el cuerpo, la mente y el espíritu. El maestro Shao Zhao-Ming, ganador en dos ocasiones del Campeonato Nacional Abierto de China, cree que los beneficios del Tai Chi sólo pueden apreciarse plenamente cuando se comparten. Emplea sus amplios conocimientos y experiencia para ayudar a otras personas a explorar los beneficios físicos, emocionales y espirituales del Tai Chi. EL LIBRO Este libro de Tai Chi contiene una forma completa de ocho movimientos del estilo Yang, descomponiendo cada movimiento en pasos sencillos, acompañados de fotografías en color que ilustran cada paso. También se incluyen ejercicios de calentamiento y secciones que tratan de la meditación e introducen el concepto de Qi. La Energía del Tai Chi, es adecuado para todas las edades y niveles de forma física, puede practicarse casi en cualquier lugar y solo o en grupo. El programa ha sido diseñado para mejorar la movilidad, el equilibrio y la fuerza del cuerpo, así como para calmar la mente. EL DVD Con una duración de 56 minutos el maestro Shao Zhao-Ming te guía a través de este suave, pero estimulante, programa de Tai Chi estilo Yang, mientras demuestra y explica cada movimiento y sus beneficios.

El libro, profusamente ilustrado, explica lo fundamental del tai-chi y proporciona las instrucciones necesarias para el aprendizaje. Aprenda el estilo Tai Chi más conocido, las formas o movimientos Yang desarrollados por los grandes maestros de China, gracias a las ilustraciones en color y las detalladas instrucciones que incluso un principiante puede entender. El libro está basado en las 24 formas, toda una serie de ejercicios suaves y elegantes. La fluidez y el movimiento entre las formas fomentará un mayor desarrollo del tono muscular y mejorará la relajación. - Mantener la mente libre de pensamientos para conseguir que el cuerpo logre el equilibrio perfecto. - Dejar que el cuerpo se relaje y se calme. - No confundir la suavidad y lentitud con falta de esfuerzo. - Respirar de forma natural. Poniendo en práctica esos principios el lector extraerá los máximos beneficios de la práctica del Tai Chi. Qu lei lei enseña Tai Chi en el Reino Unido y está galardonado con el premio Milenio al mejor Tutor Adulto. Ha impartido Tai Chi en diversos estamentos militares y sociales de todo el mundo. TAI CHI CHUAN (TAI JI QUAN) MANUAL DEL ESTILO YANG es la primera edición española (traducida de la inglesa debida a Louis Swaim) del estimado manual del arte del taijiquan de Fu Zhongwen. Las instrucciones sobre formas, soberbiamente detalladas, del libro se basan en el estudio de primera mano que Fu Zhongwen realizó durante más de veinte años como discípulo del eminente Yang Chengfu. Los dibujos de línea históricos que acompañan el texto se reprodujeron a partir de fotos tomadas de la forma de Yang Chengfu. Juntos, los dibujos y las instrucciones sobre la forma, constituyen parte de la mejor documentación disponible sobre la forma tradicional del Taijiquan Estilo Yang, tal y como era enseñada por el maestro Yang Chengfu. Entre otras importantes características de este libro, se incluyen: ? Aclaraciones de Fu Zhonwen sobre puntos móviles de concentración, denominados jindian, en la secuencia Agarrar la Cola del Gorrión, de la forma. ? Sucintas descripciones del Empuje de Manos con Paso Fijo, el Empuje de Manos con Paso Activo y la práctica de Dalu. ? Cuidadosas nuevas traducciones de los capitales cinco "Clásicos del Taiji". ? La rigurosa investigación de Louis Swaim en el lenguaje de los "Clásicos de Taiji",

revelando la base de la teoría del Taiji al atenerse a temas filosóficos.

Este libro ha sido alabado por expertos en mente-cuerpo y en Tai Chi de todo el mundo, como un libro "visionario", "mágico", "que el mundo necesitaba desde hace tiempo", con "implicaciones universales", "un libro que se puede contemplar y leer una y otra vez", "un punto de cambio monumental para la manifestación del amor y la compasión en el mundo", "un libro maravilloso que sin duda impactará al mundo" y que "conecta el arte, la filosofía y la ciencia con la elegancia sencilla de una flor abriéndose". Su autor es un organizador global, Fundador de un evento de educación global en salud celebrado anualmente en más de 80 naciones, que ha expuesto a más de mil millones de potenciales espectadores/lectores a las prácticas de mente-cuerpo. Este evento se llama el Día Mundial de Tai Chi y Qigong, y El Día Mundial de la Sanación. Puede que ya hayan leído libros inspiradores y enriquecedores acerca del taoísmo y de su filosofía. Lo que hace del Tao del Tai Chi: La Creación de una Nueva Ciencia una obra tan impresionante y una lectura obligatoria, es que no es pura habladuría. Su autor ha transformado literalmente el planeta, y en este libro comparte su propio viaje, y también la manera profunda como nosotros mismos podemos revelar la grandeza de nuestra propia vida - y nos asegura, mediante una base científica sólida, de que esto puede suceder. Su viaje mental y espiritual de casi 60 años, que incluye viajes en todo el mundo y experiencias que algunos llamarían milagrosas, y su impacto práctico en gobiernos e instituciones alrededor del mundo, forman una historia extremadamente entretenida, y a la vez una guía global que los puede cambiar a ustedes, su vida, y el mundo alrededor. El Tao del Tai Chi: La Creación de una Nueva Ciencia es una historia profunda de cómo un hombre utilizó el Tai Chi y las Artes Internas para seguir los preceptos del Tao te Ching, el antiguo libro chino de referencia acerca del taoísmo, para transformar su vida y tener un verdadero impacto masivo sanador global. Pero no es la historia de un solo hombre. Es un libro que muestra cómo el Tao te Ching puede ser una guía para todos, y cómo las ciencias de mente-cuerpo como el Tai Chi y el Qigong pueden mejorar nuestra salud y pueden ser herramientas poderosas para aprender a navegar el Tao, el Camino del Universo, descrito en el Tao te Ching. Este libro entreteje de manera elegante la ciencia, la espiritualidad y los eventos del mundo real, dejándonos profundamente entusiasmados con el futuro de la humanidad. Ofrece consejos realistas, prácticos, de auto-ayuda sobre como las prácticas de mente-cuerpo pueden mejorar el desempeño, la salud, la acuidad mental y la productividad. A la vuelta de una página, se lanza en descripciones de eventos increíbles, escalofrantes, de otro mundo, experimentados por el autor mismo, que les llenarán el corazón y la mente de asombro y admiración. Y luego, en la siguiente página, encontrarán una explicación lógica, basada en la ciencia, para estas ocurrencias místicas, que les dejará con la sensación electrizante de que la espiritualidad y la ciencia no están tan separadas, y que esa difuminación de los bordes puede que esté dibujando un futuro lleno de esperanza para todos nosotros, un futuro mas hermoso y prometedor de lo que jamás hayan intentado imaginarse. El primer libro superventas de Tai Chi del autor ha sido publicado en todo el mundo en varios idiomas. Bill enseña y ha enseñado Tai Chi en muchas de las corporaciones mas grandes de salud del mundo, así como en la Prisión de Máxima Seguridad de Folsom. Muchos de sus alumnos han experimentado beneficios con profundos impactos en su vida. Un DVD suyo, elogiado mundialmente, ha sido ofrecido por médicos y neurólogos de todo el

mundo a sus pacientes. Sus esfuerzos en la educación para la salud han tenido cobertura mediática mundial, inclusive por parte de CNN, FOX News, New York Times, Acence France Presse TV, el canal global de noticias de China CCTV y por BBC Television.

Descripcion: Tradicionalmente, los principios del tai chi, una filosofia especifica en el seno de la milenaria cultura china, se transmitian oralmente de generacion en generacion, lo cual dio como resultado que en la actualidad existan solo unas pocas paginas de antiguos manuscritos que puedan considerarse una autentica fuente para el estudio y la practica correcta de este arte. En opinion del autor, el gran poder del tai chi no puede desarrollarse sin conocer antes su significado interno. Clasicos del tai chi presenta dicho significado, junto con una descripcion de toda la secuencia de movimientos de este arte, ilustrada paso a paso por el maestro Liao, a traves de las traducciones de tres textos clasicos, considerados como la B+Biblia del tai chi. El autor: El maestro Waysun Liao estudio tai chi en la zona central de Taiwan antes de trasladarse a Estados Unidos, donde lleva ensenando este arte desde hace mas de treinta anos. Tambien practica medicina herbal, acupuntura y Feng Shui. Publico destinatario: Dirigido a todos los interesados en conocer las tradiciones filosoficas orientales, y especialmente a los practicantes de tai chi, principiantes o avanzados, que busquen una fuente de referencia valida. Los numerosos dibujos que ilustran con toda claridad la secuencia de movimientos convierten este libro en una guia sumamente util.

Dan Docherty presenta el Tai Chi Chuan práctico --las técnicas más comunes del Tai Chi--, explicándolos en relación con el libro The Classic of Boxing de la dinastía Ming y con los mitos y leyendas chinas. La práctica de las posturas beneficiará a los principiantes, mientras que los practicantes avanzados adquirirán una mayor comprensión de su práctica

Master the ancient Chinese art of Tai Chi Chuan with this informative guide. One of the most popular Chinese martial arts, Tai Chi Chuan is also one of the most effective stress relievers available. In China it is also used extensively for the prevention and treatment of illnesses, and its beneficial effects for health and fitness are now widely recognized in the West. The Complete Book of Tai Chi Chuan is a comprehensive and fascinating guide to the practical application and potential benefits of Tai Chi Chuan. Packed with step-by-step illustrations for practice at home, this tai chi guide covers everything you would want to know about this ancient art, including its benefits for mental, spiritual and emotional development. This tai chi book is both an ideal introductory guide and an invaluable reminder for those who have already taken classes. Topics in The Complete Book of Tai Chi Chuan include: Tai Chi Chuan as a Martial ArtThe Concept of Yin-Yang and Tai Chi ChuanThe Historical Development of the Various StylesAdvice from the Great MastersTechniques and Skills of Pushing HandsSpecific Techniques for Combat SituationsTaoism and Spiritual Development in Tai Chi ChuanAnd many more

El tai chi chuan es una práctica y una corriente de silencio interior, concentración y armonía que resulta inestimable para el mundo sincopado y estresante de hoy. El maestro vietnamita Louis Wan der Heyoten aborda en este asequible libro (profusamente ilustrado) tópicos frecuentemente olvidados en otros textos de tai chi, esencialmente la filosofía y el espíritu que insufla esta milenaria práctica. También profundiza en las propiedades terapéuticas así como en las aplicaciones en artes marciales.

[Copyright: 85bcc008e6595a0ff35034db4a5fa85](#)