

Técnicas De Combate.

[DOWNLOAD HERE](#)

Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua es el resultado de muchos años de práctica y estudio. La parte principal de este libro presenta la forma de las dieciséis posturas que combinan técnicas que provienen del Taiji Quan, el Bagua Zhang y el Xingyi Quan. Otras técnicas provienen del Tongbei Quan, el Baji Quan y el Shaolin Quan. Así, se ofrece una técnica de entrenamiento que es más eficaz que la utilizada por separado en cada uno de estos estilos. El libro comienza presentando los aspectos más destacados de la historia de las artes marciales internas con especial atención en los maestros más célebres e influyentes, y sigue con los componentes más comunes de los movimientos básicos que se utilizan en la práctica y en el combate; cada sesión se centra en los movimientos, posiciones y técnicas que se asocian a una parte concreta del cuerpo. Luego se presenta el entrenamiento básico de kung fu, que es uno de los aspectos más importantes de las artes marciales. A continuación se desarrollan los movimientos y aplicaciones de la forma de las dieciséis posturas. Por último, se detalla la práctica de las aplicaciones que permite desarrollar las técnicas de lucha. Este libro se dirige tanto a principiantes, que quieran encontrar un camino para alcanzar rápidamente habilidades en las artes marciales, como aquellos practicantes con experiencia que deseen pasar de un nivel intermedio a un nivel superior. Lu Shengli lleva toda su vida cultivando las técnicas de los estilos internos de Taiji Quan, Xingyi Quan, Bagua Zhang y otras artes marciales tradicionales. Estudió con el maestro Luo Shuhuan y el gran maestro Wang Peisheng. Ejerce como instructor de artes marciales en la Asociación de Taiji Quan de estilo Wu de Pekín y como profesor en el Instituto Tecnológico de Informática de Pekín. EAN/ISBN : 9788499101460 Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Shengli, Lu

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: