

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$310.00

Editorial:

Año: 2008

Tema:

Edición: 3ª

Sinopsis

ISBN: 9788480194297

Uno de los fundamentos del Aikido es el principio del mantenimiento de una línea central recta del cuerpo. Para la mayoría de la gente, incluso si intentan mantenerse erguidos, su línea central no es

realmente recta. Si esto ocurre, el propósito del aikido, el desarrollo de la potencia de la respiración, resulta imposible.

El aikido es el ejercicio-deporte para hombres y mujeres de todas las edades que se basa en el movimiento natural y en la armonía de la mente y el cuerpo. Es una de las artes marciales más efectivas.

El libro explica detalladamente los movimientos que se repiten con frecuencia en la técnicas básicas

(desplazamiento hacia delante, sujeción de la muñeca, movimientos preparatorios para técnicas desde atrás, etc.).

Profusamente ilustrado con fotografías que muestran paso el desarrollo de cada una de las técnicas.

El libro incluye, además, una explicación de los términos especiales utilizados.