

AIKIDO TOTAL (Artes Marciales)



Editor: Paidotribo
Autor: Gozo Shioda
Longitud de impresión: 216
Idioma: Español
PDF

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 las técnicas básicas (desplazamiento hacia delante, sujeción de la muñeca, movimientos preparatorios para técnicas desde atrás, etc.). Profusamente ilustrado con fotografías que muestran paso a paso el desarrollo de cada una de las técnicas. El libro incluye, además, una explicación de los términos especiales utilizados.

<http://yep.pm/n6L6So1i5/LtMwY3Fnr.pdf.rar>