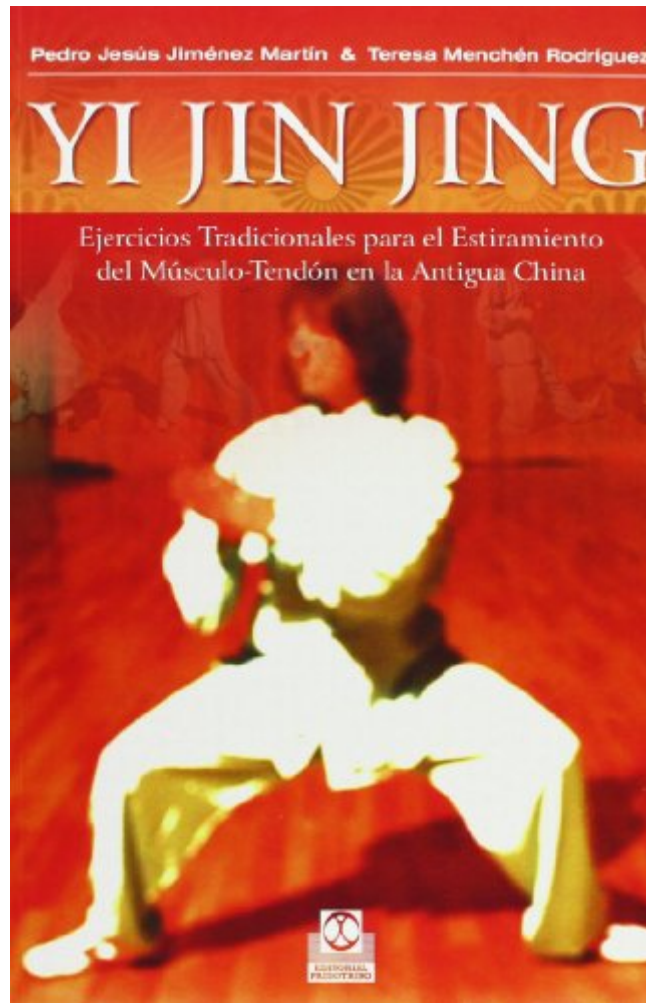


Yi Jin Jing (Artes Marciales)



Editor: Paidotribo
Longitud de impresión: 204
Idioma: Español
PDF

Los Yi Jin Jing son un conjunto de 28 ejercicios destinados a fortalecer la salud y la condición física en general, a través de movimientos dinámicos y posturas estáticas. Ayudan, en particular, al fortalecimiento de los tendones y a la circulación de la energía por los meridianos del cuerpo. Este libro pone en primera línea el trabajo específico sobre el tendón que juega un papel esencial en aspectos tan importantes como la precisión del movimiento, la agilidad en la alternancia entre flexión y extensión en movimientos rápidos, la graduación de la fuerza impidiendo que la tensión exagerada su

<http://yep.pm/ZQGuPY1i5/qMPWYr4ku.pdf.rar>

