

Keywords: Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese libro pdf download, Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese scaricare gratis, Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese epub italiano, Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese torrent, Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese leggere online gratis PDF

Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese PDF

Gudo Bozak



Questo è solo un estratto dal libro di Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Gudo Bozak
ISBN-10: 9788871369853
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4830 KB

DESCRIZIONE

Il Tai Chi Chuan, antica arte marziale cinese imparentata con la filosofia taoista, può essere definito come una «meditazione in movimento». La sua pratica, caratterizzata dalla lentezza, dalla gentilezza, dall'armonia con cui vengono effettuate le sequenze di esercizi, permette di accordare l'energia spirituale e la forza fisica, conseguendo una completa rigenerazione psicofisica e ritrovando una limpida consapevolezza di sé e del mondo, calma, salute e gioia di vivere. Il libro di Gudo Bozak illustra la filosofia di base del Tai Chi, ricorda i maestri che lo hanno diffuso, chiarisce che cosa ha in comune con le altre arti marziali e ciò che invece lo differenzia da esse, e spiega con quale atteggiamento bisogna praticarlo. Quindi, attraverso 350 immagini realizzate appositamente per questo libro, mostra i movimenti che lo costituiscono e insegna a eseguirli nella massima concentrazione e con un'estrema attenzione alla precisione del gesto. Poiché non esige alcuno sforzo e non ha controindicazioni, il Tai Chi può essere scelto a qualsiasi età da chiunque avverta l'esigenza di recuperare, attraverso una piena integrazione della propria energia psicofisica, l'armonia perduta.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

G. Bozak: "Principi e pratica del Tai Chi Chuan". Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese. Edizioni L'Età dell'Acquario ...

Acquista online il libro Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese di Gudo Bozak in offerta a ...

Principi e pratica del Tai Chi Chuan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «dolce» cinese di Gudo Bozak Casa editrice: L'età dell ...

**PRINCIPI E PRATICA DEL TAI CHI CHUAN. DISCIPLINA INTERIORE E ARMONIA FISICA
NELL'ARTE MARZIALE «DOLCE» CINESE**

[Leggi di più ...](#)