



Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition)

Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín

Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín

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 supere los límites de la amplitud articular previniendo contra posibles lesiones..

La obra se divide en dos partes, en la primera los autores introducen las diferencias de aproximación metodológica y filosófica hacia el concepto de salud que hay entre Oriente y Occidente; también, para comprender los principios que están detrás de estos ejercicios y conseguir los mayores beneficios durante su práctica, se desarrollan las bases teóricas de fisiología, anatomía del estiramiento y de la flexibilidad y el trabajo con el tendón. En la segunda parte, a través de secuencias de fotografías que muestran el desarrollo de cada ejercicio, se describen las posturas corporales correctas de manos y pies, resaltando las zonas anatómicas donde debe incidir el estiramiento y la intención que hay que poner detrás de cada ejercicio.

 [Descargar Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estir ...pdf](#)

 [Leer en línea Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el est ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín #2ILG93J0Z4A

Leer Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín para ebook en línea Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín para leer en línea. Online Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín ebook PDF descargar Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín Doc Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín Mobipocket Yi jin jing: Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China (Artes Marciales) (Spanish Edition) by Teresa Menchén Rodríguez, Pedro Jesús Jiménez Martín EPub

2ILG93J0Z4A2ILG93J0Z4A2ILG93J0Z4A