

HENJI TSU TOO

KUING-FU

defesa pessoal

arte marcial para todos sem mestre



Resumo de Kung-Fu. Arte Marcial Para Todos sem Mestre

Autor transmite através deste livro o seu conhecimento em primeira mão das artes marciais chinesas. Encontramos aqui também conhecimentos coligidos junto a seus conterrâneos. Portanto, uma oportunidade para o interessado beber informações diretamente da fonte, e não de segunda mão, ou através de meios de comunicação sensacionalistas.

O Autor adverte que não importa o nome da disciplina: Kung Fu, Tiachi, Chuan Fa: a lentidão graciosa dos exercícios aponta para o auto-domínio do corpo e do espírito, conjuntamente.

Dentro do âmbito geral do Wu Shu, termo genérico para todo o conjunto das artes marciais chinesas, o Autor ainda aborda o "boxe chinês": o Daiqi Quan (que pode ser utilizado como ginástica para pessoas idosas ou de saúde frágil), e o Chang-Quan, para crianças e adultos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)