

propio (aunque él era poco amante de nombres e ideas fijas) es mucho más que un arte marcial entendido de manera cotidiana. Él crea una manera propia de captar la realidad, de hacer camino y encuentra en la belleza de la acción del movimiento su manera propia de comprender la realidad que lo rodea. Detrás de todo ello hay una filosofía que es como un tesoro que hay que descubrir, sin ansia de poder ni riqueza, para, finalmente, mirarnos en el espejo y vernos a nosotros mismos (guión que escribió con el título "La flauta silenciosa" y que años después, cuando ya no se encontraba entre nosotros, se realizó en forma de película bajo el título "El círculo de hierro").

Otros artículos de Toni Giménez sobre Bruce Lee:

- Bruce Lee: Reflexiones filosóficas sobre su muerte (Revista El Budoka, núm. 21, 2014)
- Los cinco puntos cardinales de Bruce Lee (Revista El Budoka, núm. 20, 2014)

"...un ser surgido de la mezcla y para la mezcla, confiándole la responsabilidad de aunar lo mejor de cada cultura..."

- Bruce Lee: Tu verdad no es mi verdad (Revista El Budoka, núm. 19, 2014)
- La rivalidad de Bruce Lee consigo mismo (Revista Bruce Lee manía, núm. 7, 2012)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee (Revista Bruce Lee manía, núm. 4, 2010)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee aplicados a la pedagogía (Revista Ars Brevis, 15, núm. 2009).

Toni Giménez Fajardo (Barcelona, 1959) es cantante y músico profesional, doctor en pedagogía, autodidacta por lo que hace a las artes marciales y un apasionado de la filosofía.

tonigimenezfajardo@gmail.com
www.tonigimenez.cat

Bibliografía



CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE
Vida y legado de una leyenda
Por Fiaz Rafiq

En este libro de referencia, único e intrigante, el lector descubrirá una compilación de entrevistas exclusivas con los estudiantes originales de Bruce Lee, amigos, compañeros del estrellato y colegas. Aquellos que lo conocieron mejor ofrecen su opinión sincera sobre el gran maestro de artes marciales y actor de cine de acción adorado por millones de personas alrededor del mundo.

360 páginas | pvp 26€



ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO
Volumen I: JKD/Kickboxing
Por Joaquín Almería

Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre JKD, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos.

238 páginas | pvp 20€



ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO
Volumen I: JKD/Kickboxing
Por Joaquín Almería

Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre JKD, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos.

214 páginas | pvp 20€

Últimas publicaciones

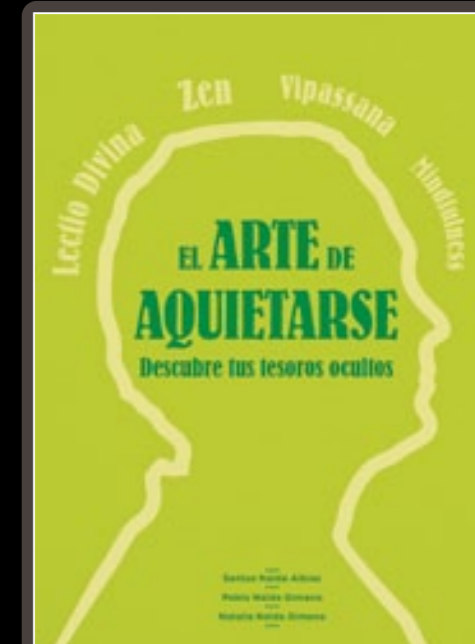
EL ARTE DE AQUIETARSE

Descubre tus tesoros ocultos

Por Santos Nalda | Pablo Nalda | Natalia Nalda

P.V.P. 14,50 euros
Número de páginas: 176
ISBN: 9788420305752

"A través de estas páginas queremos hacer una invitación expresa al lector para que en algún momento de su vida sepa detener el tráfago de sus múltiples ocupaciones, y desde la calma dirigir la mirada al interior de sí mismo para descubrir los tesoros que desde su juventud están esperando ser descubiertos y utilizados para vivir más plenamente"



Existe un medio antiquísimo, al alcance de todas las personas, capaz de generar múltiples beneficios físicos y psicológicos, que se denomina meditación (Zen, Mindfulness, Vipassana, Lectio divina, etc.) una práctica sencilla que ha sido estudiada científicamente y se ha comprobado la realidad de sus efectos positivos tales como:

- Aumenta el número de pliegues en la corteza cerebral
- Reduce el impacto emocional del dolor
- Genera más conexiones cerebrales
- Hace descender la presión sanguínea.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Refuerza el autocontrol
- Produce calma, paz y serenidad
- Mejora la autoestima y la autoconfianza
- Refuerza el sistema inmunitario, etc.

Tal vez porque es gratuita y todas las personas pueden beneficiarse de ella, no es conocida, valorada y utilizada como se merece.

El lector encontrará en estas páginas las principales claves para iniciarse en alguna de las modalidades más conocidas de meditación, y podrá optar por aquella que mejor se adapte a sus necesidades o preferencias, con la certeza de que cualquiera que se la elegida le proporcionará excelentes resultados.

En la primera parte del libro se exponen las principales características de diferentes formas de "aquietarse" con las indicaciones precisas para comenzar la práctica sin la ayuda de nadie.

En la segunda parte nos ocupamos en señalar los principales "tesoros" que laten ocultos y descuidados en el fuero interno de cada persona, y que basta despartarlos para que le ayuden a vivir mejor y a superar cualquier problema.

Con toda seguridad la lectura de esta pequeña obra aportará al lector una valiosa ayuda para conocerse, aceptarse y superarse.

- Capítulo 1.- Un poco de historia
- Capítulo 2.- Conócete a ti mismo
- Capítulo 3.- Conócete, acéptate, supérate
- Capítulo 4.- El arte de aquietarse
- Capítulo 5.- Toma consciencia de ti mismo
- Capítulo 6.- En camino
- Capítulo 7.- Qué difícil es no pensar en nada
- Capítulo 8.- Vipassana, testigo de ti mismo, pero no juez
- Capítulo 9.- Mindfulness
- Capítulo 10.- Aplicaciones de mindfulness
- Capítulo 11.- El incomprensible zen
- Capítulo 12.- La meditación cristiana
- Capítulo 13.- Meditación y psicología
- Capítulo 14.- Ábrete Sésamo
- Capítulo 15.- tus necesidades vitales
- Capítulo 16.- La estimación propia
- Capítulo 17.- ¿Confías en ti mismo?
- Capítulo 18.- Dominio de sí mismo
- Capítulo 19.- El amor
- Capítulo 20.- Serenidad y coraje
- Capítulo 21.- La resiliencia
- Capítulo 22.- La alegría
- Capítulo 23.- La armonía
- Capítulo 24.- La adaptabilidad
- Capítulo 25.- Humildad y sencillez
- Capítulo 26.- La generosidad
- Capítulo 27.- Respeto y empatía
- Capítulo 28.- Creatividad
- Capítulo 29.- Integridad - rectitud
- Capítulo 30.- Espiritualidad
- Epílogo.- ¿Qué has hecho hoy con tu vida?