

## **José Velásquez ha creado un manual indispensable para la práctica del kickboxing**

### **En '¡Kickboxing para todos!' el autor ofrece tanto teoría básica como ejercicios prácticos para todos los niveles**

Sensei José Velásquez lleva desde los catorce años practicando diferentes artes marciales que le llevaron a ser campeón internacional de diferentes figuras en cinturón negro y a quedar clasificado en el tercer puesto del International Karate Championships Long Beach de California en el año 1989.

Toda una vida dedicada al deporte le han conferido un gran bagaje como instructor y entrenador tanto a nivel presencial como a distancia gracias al Velasquez Kickboxing Method que él mismo ha creado.

"En el grado de maestría en el arte deseo resaltar mucho las enseñanzas de todos mis Senseis, puesto que de cada uno de ellos he aprendido innumerables cosas que han sido verdadero soporte en mi formación como artista marcial".

Un método que es el pilar fundamental de su libro ¡Kickboxing para todos! en el que se desarrollan diferentes técnicas físicas y mentales para la evolución propia del alumno. Para ello, Sensei José Velásquez aplica una serie de conocimientos previos al lector para después ponerlos en práctica mediante una serie de secuencias repetitivas que terminen alcanzando un movimiento natural en el alumno.

"Un practicante alcanza el equilibrio interior cuando exalta sus grandes virtudes y desecha los defectos, dando prioridad a los aspectos hermosos del ser y no vivir con los errores, sino aprender de ellos".

Para alcanzar la naturaleza de los movimientos del kickboxing primero hay que estar en armonía con el cerebro, el corazón y el ego, principales gobernantes del ser humano, y también estar dispuesto a aprender desde una mente limpia y libre.

José Velásquez, quien además es séptimo dan en Karate Shorin Ryu Hakutsuru Tatsu, ofrece este manual imprescindible a todas aquellas personas, tengan la edad que tengan, que quieran practicar el kickboxing tanto con un fin deportivo para competir, como de entrenamiento personal para mejorar su salud.

"Al ver lo innovador y creativo del kickboxing, y entender que no está regido por una corriente específica de pensamiento, entendí el potencial real de esta práctica".

Con el Velasquez Kickboxing Method el alumno aprenderá conceptos básicos como los elementos necesarios para la práctica del kickboxing y los diferentes grados que marcan la evolución del alumno, así como terminología, formas de vendaje y movimientos de guardia y ataque mediante material visual de apoyo.

Gracias a este método, Sensei José Velásquez ha otorgado gran cantidad de cinturones negros a sus alumnos y asegura que para alcanzar este nivel en el kickboxing hay que "Encontrar un buen instructor que lo guíe y esforzarse para alcanzar sus objetivos y metas físicas mediante los movimientos marciales descritos en el método".

¡Kickboxing para todos! es un libro fundamental que no solo sirve para practicar este arte marcial, sino también para ayudar a la evolución personal del alumno desde una perspectiva filosófica aplicable a cualquier aspecto de la vida. Una guía didáctica para crecer en el kickboxing de la mano de uno de los competidores más reconocidos de Colombia.

**Datos de contacto:**

Editorial Tregolam  
Servicios editoriales  
919 393 317

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>