



La armonía del gesto

Autor: Germain, Patrick

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788487403071

Páginas: 132

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

Este libro nos descubre, a través de ilustraciones comentadas, los procesos principales de retracción que deforman nuestro cuerpo y frenan sus movimientos.

Describe una economía del gesto en la que los esfuerzos se reparten y la movilidad del cuerpo se auto-mantiene mediante una óptima coordinación de los movimientos.

Libro práctico, nos proporciona medios para mejorar la soltura y desarrollar la polivalencia del cuerpo a partir de las situaciones más corrientes.

Se dirige a todos los que deseen comprender mejor las necesidades esenciales para devolver el equilibrio a nuestro cuerpo.

Prologado por Blandine Calais, presenta de una forma muy asequible ciertos aspectos de la capacidad de adaptación del gesto, así como los medios de reequilibrar el cuerpo entre períodos de actividad especializada, ya sea en el campo profesional, doméstico o deportivo.