



Estiramientos de cadenas musculares

Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud

Autor: Gomaríz, Jorge Ramón

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788487403835

Páginas: 186

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 25,00 €

Conocer, comprender y cuidar de nuestro cuerpo es una de las necesidades prioritarias hoy en día. El autoconocimiento se ha convertido en una de las claves para conservar la salud. El autor expone una visión del cuerpo que sin duda contribuirá a mejorar nuestra calidad de vida. Al mismo tiempo ofrece un amplio apartado de prácticas, descritas de manera precisa y sencilla.

Los Estiramientos de Cadenas Musculares no se proponen como una práctica mecánica, tienen como propósito liberar al cuerpo de tensiones profundas, haciendo de ello una experiencia consciente.

Están especialmente indicados para problemas de espalda y lesiones de la columna vertebral. Favorecen la integración postural y el movimiento. Tienen efectos muy positivos sobre el sistema nervioso, reduciendo el estrés. Mejoran la circulación sanguínea y linfática. Reducen el riesgo de lesiones en el deporte y en la vida cotidiana. Liberan la respiración y ayudan a recuperar la capacidad de sentir plenamente el cuerpo.