

Anatomía para el movimiento - Tomo IV

La respiración: el gesto respiratorio

Calais-Germain, Blandine

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788487403842

Páginas: 222

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,00 €

Colección: Cuerpo y consciencia



SINOPSIS

Existen por lo menos cien maneras de respirar... o incluso más... ¿Por qué algunas respiraciones son pasivas o activas? ¿Por qué una apnea puede constituir un momento de reposo o de intensa actividad?

El gesto respiratorio es de una diversidad inmensa. Normalmente, no nos damos cuenta porque nos acompaña de un modo muy íntimo y se mezcla al otro movimiento, el del cuerpo que se mueve por algo distinto a la respiración.

Toda forma de respiración se basa, de entrada, en dos mecanismos fundamentales y sus variantes, que pueden declinarse y combinarse de distintas formas.

Este libro se propone explorar el gesto respiratorio: leer su desarrollo, conocer las estructuras anatómicas, comprender las fuerzas en juego y practicar mediante numerosos ejercicios.

Descubriremos que ninguna respiración es buena o mala en sí, sino que todas son interesantes, cada una a su manera: van a acompañar esta o aquella circunstancia, servir a distintos fines...

De paso el lector está invitado a explorar distintas ideas contraintuitivas que chocan con las ideas convencionales que circulan en los ambientes del trabajo corporal.

Útil para todas las profesiones que tienen que ver con la respiración:

- terapeutas corporales, comadronas, profesionales de la psicomotricidad, profesores de