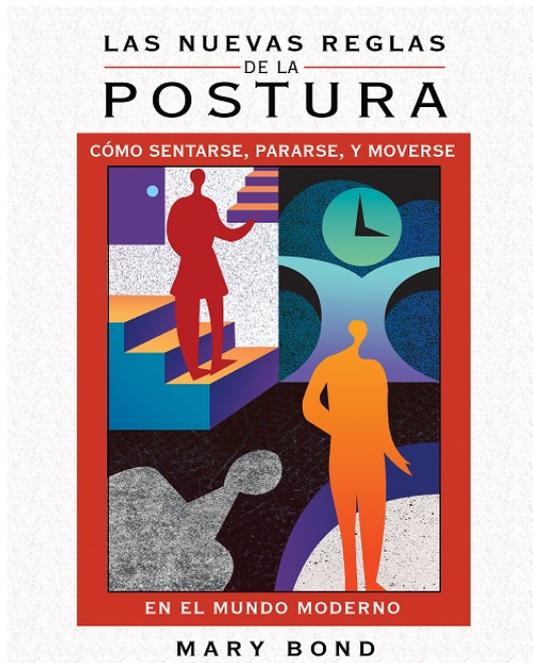


**NOVEDAD**

## Las nuevas reglas de la postura

Cómo sentarse, pararse, y moverse en el mundo moderno

Mary

Editorial: Inner Traditions en Español

ISBN: 9781594774225

Páginas: 242

Dimensiones:

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €

### SINOPSIS

Un manual para entender la mejor forma de vivir dentro del cuerpo humano en un mundo sedentario. \* Contiene ejercicios de autoayuda e información de ergonomía para ayudarnos a corregir patrones de movimiento poco saludables. \* Nos enseña cómo identificar los componentes anatómicos y emocionales de la postura para poder sanar los dolores crónicos. \* Sirve como útil herramienta para quiroprácticos, terapeutas físicos, masajistas y sus pacientes. Muchas personas se provocan sus propios dolores de espalda y del cuerpo debido a sus malos hábitos cotidianos de postura y movimiento. Muchos se dan cuenta de que su mala postura es probablemente la raíz del problema, pero no consiguen cambiar sus hábitos establecidos. En *Las nuevas reglas de la postura*, Mary Bond aborda el tema de los cambios de postura desde adentro hacia afuera. La autora explica que podemos aprender a percatarnos de un nuevo sentido que nos ayudará a mantener una postura saludable, en lugar de intentar hacerlo mediante el entrenamiento de los músculos hasta que adquieran una forma ideal. Basada en su experiencia de 35 años de ayudar a la gente a mejorar su estado físico, Mary Bond nos revela cómo los factores emocionales pueden hacernos asumir posturas poco saludables. Bond identifica las características anatómicas clave que influyen en la alineación, particularmente en vista del sedentarismo de la vida moderna, y sugiere que es posible crear cambios de postura a partir de seis zonas del cuerpo: el suelo pélvico, los músculos que participan en la respiración, el abdomen, las manos, los pies y la cabeza. Ofrece ejercicios de autoayuda que propician el funcionamiento saludable en cada una de las zonas mencionadas. Presenta además información sobre ergonomía elemental y relatos de casos concretos que nos inspiran a pensar en nuestros propios movimientos habituales.