

El equilibrio cuerpo mente

Paniagua Tebar, José Luis

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788489836129

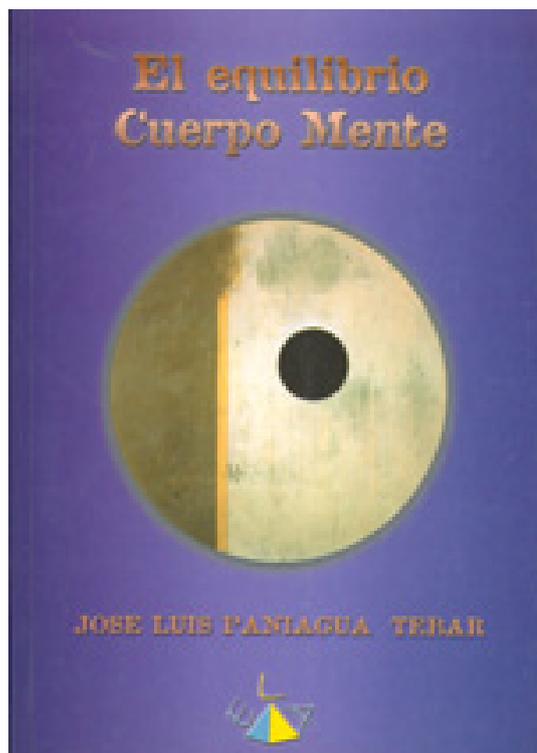
Páginas: 257

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,00 €

Coleccion: Nuevos tiempos



SINOPSIS

Para lograr una vida más plena es preciso conocer y controlar las claves que nos permitan armonizar ambas partes y mantener el "Equilibrio cuerpo-mente" en su estado más óptimo. Materia y energía, alimentación y naturaleza, aprendizaje, sacrificio y placer son algunos de los supuestos de partida, que nos permiten ahondar en el estudio de esta interrelación continua cuerpo-mente.

El autor reúne de manera óptima las cualificaciones previas y la experiencia necesaria para llevar a cabo estos estudios con éxito. Bioquímico, profesor universitario e investigador de la conducta humana, cinturón negro de kárate y Taekwondo, profesor de Artes Marciales, yoga y Tai Chi a lo largo de 30 años, tiene la formación teórica y práctica suficiente con la materia y el espíritu, para poder comenzar el estudio con rigurosidad y conocimiento de causa.

Un recorrido por el cuerpo y sus funciones, la respiración, y las emociones, la generación y la utilización de la agresividad, el grito y la angustia y las distintas personalidades del individuo, completan esta primera entrega de una obra que se completará con posteriores estudios, hasta un total de 4 libros, usando el marco del aprendizaje en las artes marciales como ejemplo práctico de esta peculiar interrelación cuerpo-mente, que caracteriza a la especie humana.