

Conciencia corporal

Hanna, Thomas

Editorial: YUG

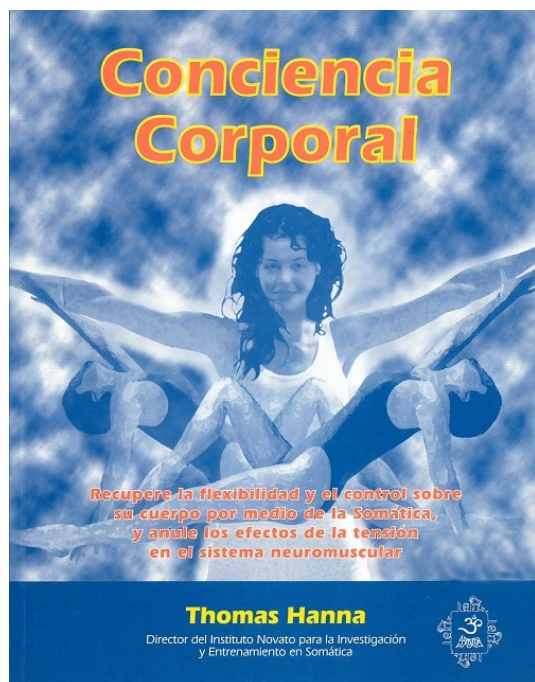
ISBN: 9789686733167

Páginas: 186

Dimensiones: 18 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

La tensión es el índice de desgaste del cuerpo, es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier exigencia. El secreto es el modo en que respondemos y nos adaptamos a las exigencias interminables de una sociedad tan dinámica. Basándose en los fundamentos de Moshe Feldenkrais, el trabajo de Thomas Hanna redefine completamente la capacidad del cuerpo para resistir el deterioro. Su programa para la mente y el cuerpo prueba de una vez por todas que muchos problemas que aceptamos como inevitables - rigidez, molestias de espalda, dolores crónicos, fatiga y a veces presión alta - no ocurrirían si mantenemos un control conciente de los nervios y músculos, remplazando la amnesia sensomotora con la conciencia sensomotora. La buena noticia de los ejercicios somáticos es que la mayoría de la gente no tiene que ser cautiva de la edad o las lesiones. Una vez aprendiendo, este programa puede ayudar casi a cualquiera a mantener el placer de un cuerpo sano y flexible indefinidamente, con sólo una rutina de cinco minutos una vez al día.