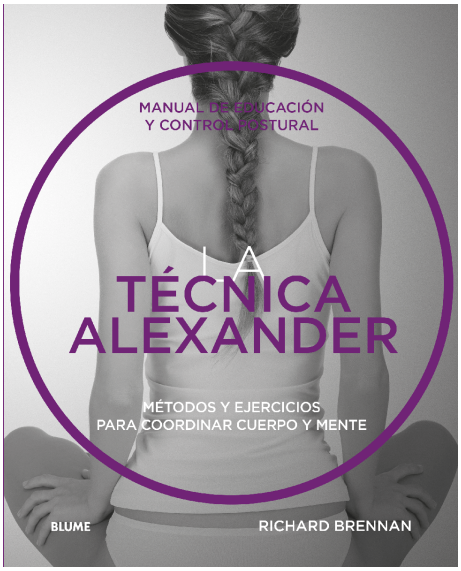

La técnica Alexander

Autor: Richard, Brennan

Blume
ISBN: 978-84-16965-37-3 / Bolsillo / 144pp | 170 x 230 cm
Precio: $ 21.800,00

Introducción 7
¿Qué es la técnica Alexander? 8
¿Por qué la técnica Alexander es relevante para usted? 24
Pausar antes de la acción 42
Pensar durante la actividad 50
Primeros pasos para reducir el estrés y la tensión 68
La técnica Alexander y el deporte 80
Embarazo y parto 100
¿Qué esperar de una clase de técnica Alexander? 120
Epílogo 137
Fuentes 140

El propósito de este libro es transmitir los principios básicos de la técnica, explicar cómo surgieron y demostrar cómo puede comenzar a aplicarlos en su propia vida. Contiene una sección sobre el embarazo con consejos específicos sobre cómo la técnica puede resultar útil durante este período tan importante de la vida y cómo puede aliviar muchas de las molestias y dolores que con tanta frecuencia se sufren en silencio y se dan por supuestos.

Richard, Brennan
Es director del Alexander Technique Centre in Galway (Irlanda). Imparte conferencias en Europa y Estados Unidos, y ha sido profesor de técnica Alexander durante más de veinticinco años. Es autor de ocho títulos relacionados con la técnica y el bienestar general, entre los que se incluyen Cambia tu postura, mejora tu vida y Back in balance.También es el presidente y cofundador de la Irish Society of Alexander Technique Teachers (ISATT).