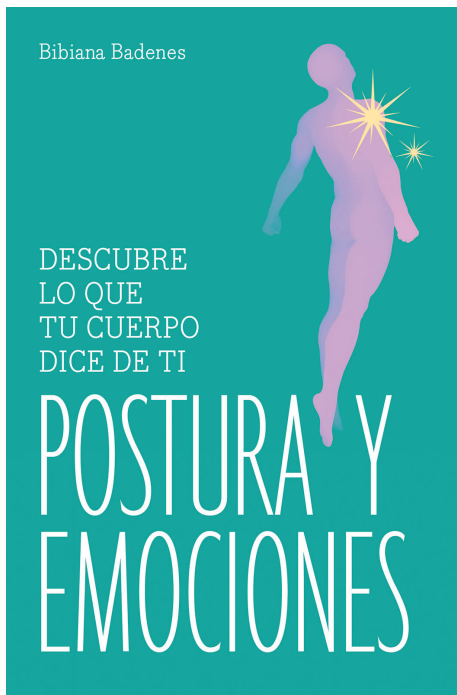




riverside
agency

Postura y emociones

Autor: Bibiana, Badenes

Ejercicios cuerpo y mente

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-913-8 / Rústica / 200pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 42.000,00

¿Y si toda tu biografía estuviera grabada en tu postura? La postura es un lenguaje que tu cuerpo habla sin que lo notes. Cada tensión, cada inclinación, cada forma de respirar cuenta algo de lo que has vivido? y de cómo te sientes ahora. En este libro, basado en la ciencia, la experiencia clínica de la autora y vivencias personales, verás que cuerpo y emociones son inseparables y que tú puedes influir en ambos a la vez. Aprenderás que la mejor postura no consiste en "ponerse derecho", sino en encontrar la tuya propia: la que te permite moverte, respirar y sentir sin tensiones innecesarias. Porque el cuerpo no se corrige desde fuera: se reorganiza desde dentro. Con este libro aprenderás: Por qué tu postura cambia con las emociones (y viceversa). Qué papel juegan la genética, la cultura, el estrés y el entorno en tu forma de estar. 50 prácticas de movimiento consciente para recuperar ligereza y equilibrio. Transforma tu postura, transforma tu vida.

Transforma tu postura, transforma tu vida.



Bibiana, Badenes

Fue la primera fisioterapeuta de España en formarse y titularse en el método Rolfing de Integración de las Estructuras y Rolfing Movimiento. Formada en Técnicas Osteopáticas y Anatomía Experiencial, Coaching Somático, Neurociencia Aplicada al Trabajo Corporal, Terapia Acuática y Mindfulness en institutos de numerosos países. Desde 1998 trabaja con diferentes empresas suecas, principalmente con pacientes reumáticos y aquejados de dolor crónico, y desde 2002 con consultoras del mismo país, aplicando su programa de Inteligencia Corporal a personas con estrés, depresión, síndrome de burnout y en programas para mejorar la salud de los trabajadores. Desde el año 2000 dirige el centro Kinesis de fisioterapia y movimiento en armonía de Benicasim.

Es coautora, junto al psicólogo Fredrik Bengtsson, del libro Life Planning, a holistic approach to burn-out and depression. Forma parte de la junta directiva de ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association).