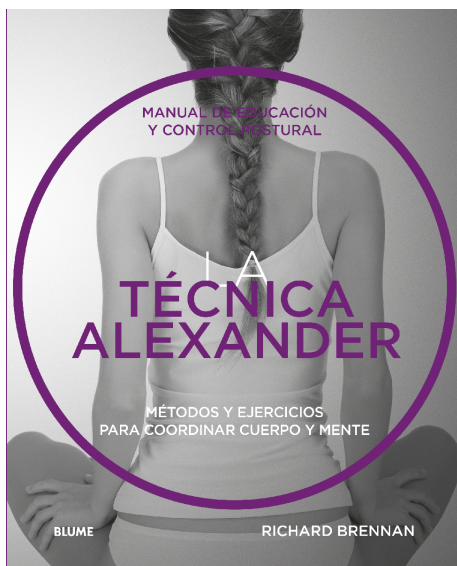




riverside
agency

La técnica Alexander

Autor: Richard, Brennan

Blume

ISBN: 978-84-16965-37-3 / Bolsillo / 144pp | 170 x 230 cm

Precio: \$ 13.900,00



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).

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.