

Libérate de los malos hábitos posturales
y reduce todos tus dolores físicos.

JUNIO 2024

EL MÉTODO MÁS PODEROSO CONTRA LOS MALOS HÁBITOS FÍSICOS,
EL ESTRÉS Y LAS PRESIONES DE LA VIDA DIARIA

La técnica Alexander es un libro que explica la técnica de reeducación postural ideada por el actor australiano Frederick Matthias Alexander cuando empezó a sufrir de afonía en sus actuaciones. Matthias Alexander aprendió a evitar la tensión muscular y mental innecesaria durante sus actividades diarias y mediante el estudio de su propio cuerpo y la corrección de sus posturas descubrió que no solo podía revertir su afonía, sino que podía aliviar el malestar físico que padece mucha gente debido a sus malas posturas.

Pero la técnica Alexander no es solo una forma de relajación o de ejercicio, sino que te aporta técnicas para evitar posturas incorrectas del cuerpo, ya sea estando de pie, sentado o caminando de forma inadecuada. El objetivo de la técnica Alexander es ayudarte a corregir, poco a poco, los malos hábitos corporales que te producen malestar y devolverte a un estado de equilibrio físico que mejorará también tu bienestar emocional.

La técnica Alexander se ha convertido en un método reconocido y muy efectivo para coordinar cuerpo y mente y así poder pensar con más claridad y moverse de una manera más armoniosa.

Esta guía te mostrará cuáles son los métodos y cómo funcionan, te dará las claves para hallar a un buen profesional y te guiará para que practiques la técnica en casa.

«Cuando aprendas la técnica Alexander, descubrirás cosas nuevas impresionantes sobre la naturaleza de tu ser. Para ti, la información será específica, efectiva, original y totalmente revolucionaria.»

JEREMY CHANCE

«Recomiendo este libro a quienes estén buscando mejorar su calidad de vida a partir de un mayor conocimiento del funcionamiento conjunto de su cuerpo y su mente.»

NOBUYUKI IKEI, Presidente y CEO de Sony Corporation.

NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788419870674

Encuadernación: Rústica sin solapas

Formato: 125 x 190 mm

Págs: 160

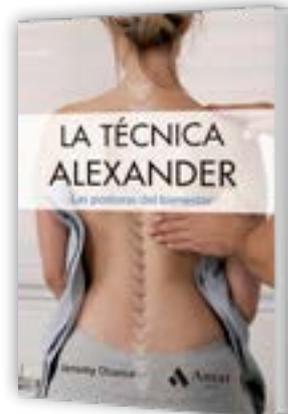
Categoría: B

Derechos: M

PVP: 9,95 € | 9,57 €

IBIC: VXHA

Palabras clave: técnica alexander, espalda, postura, hábitos posturales, bodychance



Autor



Jeremy Chance comenzó su formación en la técnica Alexander en Londres. Desde entonces se ha posicionado como profesor de fama internacional de esta técnica. Posteriormente, fundó su propia compañía, BodyChance, que a su vez gestiona la facultad de educación de la técnica Alexander más importante del mundo, con centros en Tokio y Osaka.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- El libro es una aproximación muy accesible y sencilla a la técnica Alexander, una técnica cada vez más utilizada en nuestra sociedad.
- Consejos y ejercicios explicados de una manera sencilla y amena que aportan la enseñanza necesaria para que los lectores tomen conciencia de la importancia de corregir hábitos inadecuados.
- Colección XS (Bolsillo) de Amat Editorial.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

