

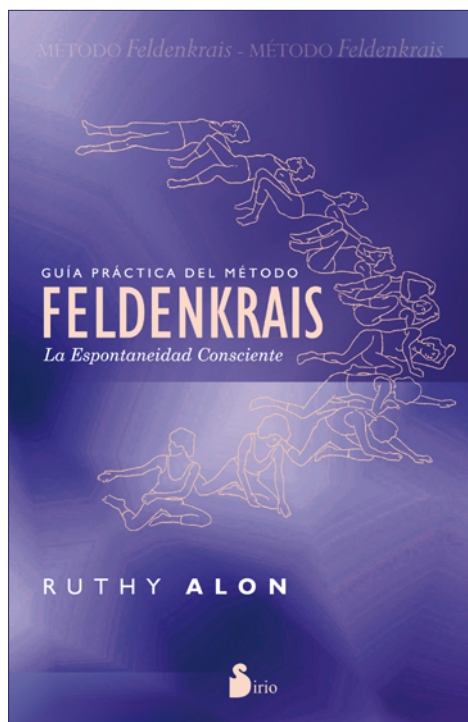


LÍBERATE DEL DOLOR DE ESPALDA MEDIANTE LA APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MÉTODO FELDENKRAIS



La autora

Aunque nació en Cali, Colombia, cuando **Ruthy Alon** contaba 3 años de edad, su familia se trasladó a lo que luego sería el estado de Israel. Entre los 11 y los 13 años vivió en un kibbutz, lo cual imprimió para siempre una faceta idealista en su personalidad. Ruthy estuvo entre los primeros estudiantes de Moshe Feldenkrais, cuyo método de educación corporal comenzó a estudiar en 1958. Tras graduarse, en 1969, participó en la expansión del método Feldenkrais por todo el mundo, formando profesionales en Europa, Estados Unidos, Australia e Israel. A partir de 1990 desarrolló su programa Bones for Life que está basado en el enfoque Feldenkrais de aprendizaje somático y que ha recibido numerosos reconocimientos en todo el mundo.



Título: *Guía práctica del método Feldenkrais.*

Autora: Ruthy Alon

P. sin IVA: 22,12 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: V

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788478087716

PVP: 23€

Nº págs: 150

BISAC: HEA032000



9 788478 087716

CLAVES DE VENTA

- ✓ Ruthy Alon es **discípula** directa de **Moshe Feldenkrais**, creador del método.
- ✓ Acceso al método de una forma **clara y amena**, con contenido teórico y práctico útil para profesionales y para iniciados.
- ✓ Clave del método: «**Conciencia a través del movimiento**».
- ✓ La autora se centra en **aliviar los dolores de espalda**.
- ✓ «La calidad de la coordinación de tus movimientos corporales no solo indica si estás en buena forma física o dónde te has quedado bloqueado, sino también tu carácter, tu relación contigo mismo dentro de la jerarquía social y el grado de placer que te permites en la vida».
- ✓ Incluye **ilustraciones** en b/n a modo de explicación.

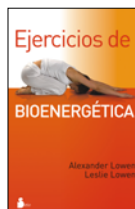
TAGS

MOSHE FELDENKRAIS // CONCIENCIA
DOLOR DE ESPALDA // AUTOCONOCIMIENTO
MOVIMIENTO CORPORAL // APRENDIZAJE
ESPONTANEIDAD CONSCIENTE
TÉCNICAS CORPORALES

Sinopsis

A través del movimiento humano podemos desafiar los hábitos negativos que residen en nuestra mente subconsciente. De este modo, es posible despertar la sabiduría del sistema nervioso, que nos permitirá corregir nuestras propias acciones. Con su original y estimulante estilo, Ruthy Alon presenta en este libro numerosas posibilidades de lograr el bienestar personal estableciendo una comunicación con nuestro cerebro a través del lenguaje del movimiento. Ruthy conduce de la mano al lector en el proceso de reeducar su funcionamiento neuromotor, a fin de restablecer la gracia, la eficiencia y la soltura de la inocencia. El proceso de actualizar los hábitos es intrínsecamente rejuvenecedor. Las limitaciones, el deterioro y los dolores ceden pronto su lugar a una sabiduría orgánica de coordinación, en un progresivo camino de autodesarrollo. Ruthy Alon estudió durante muchos años con Moshe Feldenkrais, aprendiendo sus métodos de Conciencia a Través del Movimiento e Integración Funcional. Actualmente imparte talleres y cursos profesionales del método Feldenkrais por todo el mundo. Moshe Feldenkrais (1904-1984) desarrolló su famoso método tras sufrir una lesión en la rodilla, la cual supuestamente le impediría caminar para el resto de su vida. Cinturón negro en Judo y con profundos conocimientos de física, fisiología y biología, logró crear un sistema que le permitió caminar de nuevo sin ningún dolor. El método Feldenkrais utiliza diversas estrategias a fin de enseñar al estudiante a escuchar lo que el cuerpo lo está diciendo.

Libros relacionados:



9 788478 087365



9 788417 103045



9 788417 139947