

image not found or type unknown



Autoconciencia por el movimiento

Moshe Feldenkrais

Fecha de publicación:
03/04/2014

Una obra que nos enseña como reconciliar nuestro cuerpo con nuestra conciencia y mejorar así nuestra salud.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Esta obra ofrece una serie de ejercicios prácticos, agrupados en doce lecciones, con los que se intenta la formación de mejores hábitos corporales, así como el establecimiento de nuevas dimensiones de conciencia. Por lo general, las personas se preocupan únicamente por el objetivo que se debe alcanzar, sin prestar atención a la cantidad de esfuerzo desorganizado y difuso que ponen en juego. El remedio consiste en perfeccionar la sensibilidad y en tomar conciencia del movimiento, con lo que se logra la eliminación del esfuerzo superfluo, de todo cuanto se interfiere con el movimiento o se le opone. En este sentido, los ejercicios que presenta Feldenkrais consisten en movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor.

Moshe Feldenkrais

Moshe Feldenkrais fue el creador de un famoso método para mejorar la salud y elevar la conciencia sensorial

Obtuvo su doctorado en Ciencias Físicas en la Universidad de la Sorbona en París, donde también trabajó en el laboratorio del Premio Nobel Frédéric Joliot-Curie.

Profesional del judo, a causa de una grave lesión en la rodilla creó una revolucionaria manera de experimentar con el cuerpo y utilizar el movimiento para mejorar el funcionamiento total del ser humano. Desde los años 50, se dedicó exclusivamente al desarrollo de su técnica, para después enseñarlo.