



Fecha de publicación:
21/06/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El cuerpo en el centro

Erica Hornthal

Una guía práctica con ejercicios sencillos para descubrir cómo el modo en que te mueves afecta a tu salud mental. Deshaz bloqueos y mejora tu bienestar emocional recuperando la conexión con tu cuerpo y su movimiento genuino.

Una guía práctica con ejercicios sencillos para descubrir cómo el modo en que te mueves afecta a tu salud mental. Deshaz bloqueos y mejora tu bienestar emocional recuperando la conexión con tu cuerpo y su movimiento genuino.

«Perspicaz y sensible, hará las delicias de los aficionados al mindfulness»,
Publishers Weekly

«Si tienes cuerpo, te recomiendo encarecidamente que leas este libro», **Rebecca Pacheco**, autora de *Still Life*

«Si buscas curarte, este es tu libro», **Dra. Nicole LePera**, autora de *Sánate: conecta con tu esencia mediante la psicología holística*

«Hornthal nos ayuda a apreciar la intersección de estas ideas: que cambiar la actividad del cuerpo facilita cambios personales más amplios... Para los profesionales de la salud mental y sus clientes, este libro cambia las reglas del juego», **Dr. Brett N. Steenbarger**, profesor de psiquiatría y ciencias del comportamiento en SUNY Upstate Medical University

Quando hablamos de movimiento, la mayoría pensamos en «ejercicio». Pero la forma en que movemos nuestro cuerpo —cómo caminamos, rodamos, bailamos, nos estiramos, nos conectamos y ocupamos espacio— es mucho más que una buena forma física. Nuestros movimientos influyen en nuestra salud mental y emocional... y cuando cambiamos nuestra forma de movernos, podemos cambiar nuestra forma de vivir.

Erica Hornthal, psicoterapeuta y terapeuta de danza y movimiento, también conocida como «La terapeuta que te mueve», lleva a los lectores paso a paso, mostrando cómo una sencilla práctica de movimiento consciente puede:

- Ayudarnos a aliviar los síntomas de la depresión.
- Aumentar la sensación de conexión e intimidad con nuestros seres queridos.
- Ralentizar los pensamientos para reducir la ansiedad y el pánico.
- Influir en cómo y qué sentimos.

Los lectores aprenderán a identificar dónde guardamos físicamente nuestras emociones; a entender e interpretar el lenguaje único de nuestro cuerpo; a explorar las sensaciones corporales; a identificar los bloqueos emocionales; y a cambiar los ciclos de pensamiento perjudiciales por patrones que fomenten la resiliencia, la regulación emocional y la productividad. Con un capítulo sobre discapacidad y diversidad de movimiento, la guía de Hornthal comienza a mover el movimiento consciente y la danza terapia hacia un espacio más inclusivo y no prescriptivo, ayudándonos a descubrir el tipo de movimiento que mejor funciona para nosotros.

Dividido en tres secciones, «Cómo te mueves», «Cómo el movimiento es un catalizador para el cambio» y «Cómo transformar tu vida a través del movimiento», este libro propone una práctica transformadora reveladora y supone una introducción sencilla para comprender y usar el poder del cuerpo y del movimiento intencional.

«Lleno de ejercicios basados en la acción y estrategias científicamente fundamentadas para curar tanto las cicatrices emocionales más sutiles como las más prominentes.... Una lectura obligada», **Helaina Hovitz Regal**, periodista y autora de *After 9/11*.

«La receta que necesitas para restablecer el estado de alerta de tu cuerpo, resolver el malestar emocional y físico y mantener la sinergia saludable entre tu cuerpo y tu mente», **Dr. Russell Kennedy**, el médico de la ansiedad, autor de *The Anxiety Rx* (El remedio contra la ansiedad)



Erica Hornthal

Erica Hornthal es consejera profesional clínica titulada y especialista en terapia de danza o terapia de movimientos de baile (TMB). Es la fundadora de Chicago Dance Therapy. Desde que se licenció en la terapia y asesoramiento a través de la danza/movimiento, Erica ha trabajado con miles de pacientes desde los 3 hasta los 107 años. Conocida como «La terapeuta que te mueve», Erica ha cambiado de forma radical la forma en que la gente ve el movimiento para la salud mental: guiando a la gente para desarrollar un potencial ilimitado, una mayor conciencia y propósito aprovechando la sabiduría corporal innata. Además de su pasión por trabajar con trastornos cognitivos y del movimiento, afecciones neurológicas, ansiedad, depresión y trauma, es una defensora de la terapia con danza y movimiento. Erica creó la Cumbre de Defensores de la terapia con danza en 2020 para concienciar, inspirar y conectar a personas y profesionales de todo el mundo. Actualmente vive en la costa norte de Chicago con su marido, dos hijos y dos Bulldogs franceses.