

LA TECNICA ALEXANDER



Autor:	RICHARD CRAZE
Traductor:	NURIA CASALS GIRON
Lengua:	CASTELLANO
Plaza de edición:	BADALONA
Nº de páginas:	164 págs.
Año edición:	2007
Categoría:	Salud y Dietas
ISBN:	9788480194228
Editorial:	PAIDOTRIBO

[LA TECNICA ALEXANDER.pdf](#)

[LA TECNICA ALEXANDER.epub](#)

Son muchas las personas que deben estar de baja a causa del dolor de espalda. Los doctores, por lo general, prescriben analgésicos; los osteópatas pueden a veces corregir el problema, aunque sólo de forma temporal, y los cirujanos pueden operar. Sin embargo, lo que se necesita es un método sencillo y efectivo de reeducación: desaprender aquello que hicimos mal desde un principio. La Técnica Alexander no es una "técnica" en el sentido estricto de la palabra. Es simplemente una manera de aprender a mover nuestros cuerpos en la forma en cómo éstos están diseñados para moverse. La forma cómo nos educamos, combinada con el estrés y la tensión de la vida moderna nos conduce a unas formas de movimiento que nos causan una tensión y una excesiva mala alineación. La Técnica Alexander nos ayuda a desaprender aquellos hábitos erróneos y aprender un nuevo equilibrio y flexibilidad como el que teníamos cuando éramos jóvenes. Una vez que nuestra estructura física se libera de la tensión y de los dolores, adoptamos automáticamente una perspectiva de la vida más positiva, por lo que se incrementa nuestro bienestar emocional, nuestro poder mental y nos beneficiamos de una mejora general en la calidad de nuestras vidas. Este libro es una guía práctica, sencilla y efectiva para aprender la Técnica Alexander de forma que cada uno pueda practicar consigo mismo, que cada uno pueda aprender por sí mismo. Por ello, algunos términos complicados o de la jerga propia de la Técnica Alexander se han simplificado para que el lector sea capaz de comprender con facilidad toda la información. Esta obra le guiará por medio de ejercicios y procedimientos prácticos que usted podrá aprender en casa y ejercitar consigo mismo. Siguiendo los ejercicios descritos obtendrá beneficios añadidos, emocionales y mentales: estará más activo, dormirá mejor, comerá adecuadamente y sufrirá menos trastornos.