



riverside
agency

La técnica Alexander

Autor: Richard, Brennan

Blume

ISBN: 978-84-16965-37-3 / Bolsillo / 144pp | 170 x 230 mm

Precio: \$ 1.950,00



Richard, Brennan

Es director del Alexander Technique Centre in Galway (Irlanda). Imparte conferencias en Europa y Estados Unidos, y ha sido profesor de técnica Alexander durante más de veinticinco años. Es autor de ocho títulos relacionados con la técnica y el bienestar general, entre los que se incluyen Cambia tu postura, mejora tu vida y Back in balance. También es el presidente y cofundador de la Irish Society of Alexander Technique Teachers (ISATT).

Introducción 7

¿Qué es la técnica Alexander? 8

¿Por qué la técnica Alexander es relevante para usted? 24

Pausar antes de la acción 42

Pensar durante la actividad 50

Primeros pasos para reducir el estrés y la tensión 68

La técnica Alexander y el deporte 80

Embarazo y parto 100

¿Qué esperar de una clase de técnica Alexander? 120

Epílogo 137

Fuentes 140