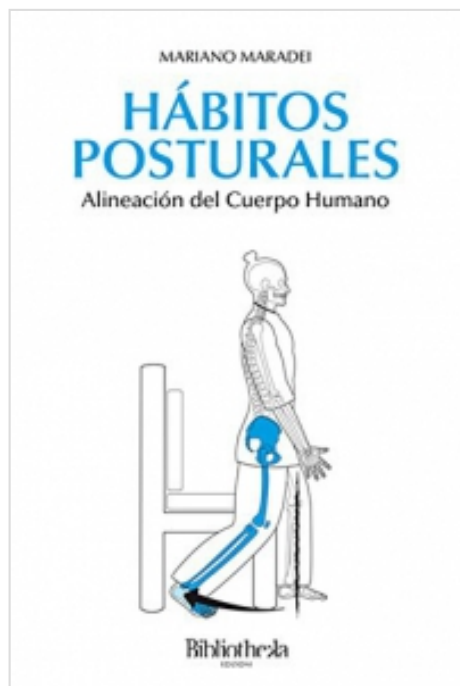


Editore: **BIBLIOTHEKA EDIZIONI**Pagine: **120**Formato: **14x21**Prezzo: **15.00 €**Pubblicazione: **03/10/2016**ISBN: **9788869341502**MEDICINA GENERALE, CHIRURGIA E INFERMIERISTICA,
MEDICINA, SCIENZE, TECNOLOGIA E MEDICINA

HÁBITOS POSTURALES

Alineación del cuerpo humano

di *Mariano Maradei*

Este libro estudia la forma de hacer las cosas. Analiza la mecánica del cuerpo humano durante la vida diaria y propone una forma de reeducar las posturas y los movimientos. A partir de su lectura, se aprenderá a observar, percibir y comprender aquellos movimientos que producen un beneficio de aquellos que no. Al mismo tiempo, puede interpretarse como un Manual de Prevención de Lesiones y de consulta para encontrar las causas de las dolencias que generamos. Si se practican las posturas y movimientos que el autor propone en este libro, se incorporarán hábitos diarios saludables de modo natural. Así, además de prevenir lesiones y dolores, se podrá cuidar el cuerpo en toda actividad diaria. El proyecto nace a partir de una frase de Miyamoto Musashi, un representante de la escuela Samurai, quien dijo que en la postura de parado debía existir una distancia, entre los talones y el suelo, que posibilite el deslizamiento de una hoja de papel. Con este enunciado, el autor imaginó un manual de defensa personal que enseñe a defenderse pero del daño provocado por uno mismo. Después de leer este texto, entenderemos que las lesiones y los dolores son generados por nosotros y que somos los responsables de efectuar los cambios necesarios para dejar de padecerlos.

L'AUTORE

Nació en 1977, en Buenos Aires, Argentina. En 2002, finalizó la carrera de Terapia Física en la Universidad del Salvador. Trabaja en el ámbito de la rehabilitación física. Desarrolló un enfoque terapéutico que acentúa el tratamiento individual del paciente, que enseña a reeducar los movimientos y posturas, facilitando una toma de conciencia que mejore su condición y que le impida reincidir en aquello que originó la dolencia. Desde su infancia ha practicado diferentes artes marciales, entre ellas, Kung Fú y Tai Chi Chuan, que "motivaron su interés por el cuidado del cuerpo. Actualmente, y desde el año 1993, se dedica al conocimiento del Aikido, el cual comenzó a través del maestro Kenzo Miyasawa (1937 - 2003) y procura aplicar no solo en el momento y lugar de entrenamiento, sino en los hábitos y movimientos de la vida diaria. Hoy considera que, antes de aprender a defendernos de otros, deberíamos aprender a no lastimarnos, nosotros mismos, con nuestros hábitos.