

La ginnastica della postura PDF

Paolo G. Cabella



Questo è solo un estratto dal libro di La ginnastica della postura. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Paolo G. Cabella
ISBN-10: 9788873884989
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3528 KB

DESCRIZIONE

Secondo la nostra esperienza, siamo propensi a considerare la postura non come un modo di stare o di atteggiare i segmenti del corpo in relazione alla forza di gravità, ma piuttosto come un modo di essere che rivela tutta l'intensità e l'interiorità della persona. Il termine "ginnastica" vuole, in primo luogo, sottolineare il valore dinamico della postura e il suo continuo mutamento/adattamento ai casi della nostra esistenza; in secondo luogo si riferisce strettamente a ciò che riteniamo più opportuno proporre per favorire e guidare le persone ad una consapevole modificazione dei propri squilibri, senza voler sconfinare in complessi strutturalismi diffusi nella oscura scienza della posturologia. In secondo luogo il termine "ginnastica" sta per "chinesiologia" termine astruso per dire la stessa cosa e sottendere gli stessi processi d'intervento che l'attività motoria adattata è in grado di fornire da sempre alla normalizzazione della postura, contrastando efficacemente, malgrado quanto affermato da alcuni, gli effetti dannosi o indesiderati degli adattamenti squilibrati e dispendiosi che spesso si insinuano tra forma e sostanza, alterando il rapporto tra corpo e mente.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ginnastica posturale - La Ginnastica Posturale è un'insieme di esercizi che ristabiliscono l'equilibrio muscolare

Esercizi posturali: una postura corretta senza mal di schiena, scoliosi, cervicale e benefici della ginnastica posturale, pilates, yoga.

Attraverso gli esercizi di ginnastica posturale si rinforzano, si allungano e si rilassano i muscoli, donando loro elasticità. L'elasticità dei muscoli ...

LA GINNASTICA DELLA POSTURA

[Leggi di più ...](#)