cinesioterapia

Ivaldo Bertazzo

cérebro ativo

REEDUCAÇÃO DO MOVIMENTO

Manole

edições SESC SP

Resumo de Cérebro Ativo. Reeducação do Movimento

O título faz parte de uma série sobre reeducação do movimento corporal, de autoria de Ivaldo Bertazzo, que apresenta, para além de questões didáticas e da aplicação de exercícios, uma visão mais clara sobre a individualidade dos corpos, que, apesar de serem regidos por uma mecânica similar, são constituídos como um universo à parte, moldados por um histórico único.

Esse fator torna o livro mais interativo com informações importantes tanto para professores como para alunos. A credibilidade do livro está toda sob os méritos de seu autor, um dedicado pesquisador do corpo humano.

Desde 1970, Ivaldo Bertazzo trabalha em favor da ampliação da consciência, autonomia e estrutura do movimento, bem como dos desdobramentos causados por movimentos e esforços repetitivos. A reeducação do movimento é o cerne de Cérebro ativo e, para orientar o leitor nessa reeducação, Ivaldo Bertazzo explica de forma precisa como se dá o desenvolvimento da espécie humana quanto ao andar e ao manter-se na posição vertical.

Ao percebermos as consequências dessa luta contra a gravidade, todas as práticas descritas no livro tomam níveis maiores de compreensão. A partir desse contexto e de forma bem-humorada, são explorados assuntos como equilíbrio e precisão, respiração, saúde da coluna e manutenção do desenho do corpo, todos embutidos em treinamentos concebidos por Bertazzo.

O livro Cérebro ativo: reeducação do movimento é uma importante ferramenta para o alcance de bem-estar e qualidade de vida, onde Ivaldo Bertazzo nos convida a rever hábitos e, principalmente, experimentar outras maneiras de preservar e reeducar nossos movimentos.

As explicações apresentam-se em linguagem acessível e em imagens detalhadas.

Acesse aqui a versão completa deste livro