CONSCIÊNCIA PELO MOVIMENTO

MOSHE FELDENKRAIS

Resumo de Consciência Pelo Movimento

Agimos de acordo com nossa auto-imagem. Esta auto-imagem é condicionado por três fatores: constituição, socialização e auto-educação. Feldenkrais abre um caminho, através de exercícios fáceis de fazer, que melhoram a postura, a visão, a percepção de si mesmo, e conseqüentemente nossa relação com o mundo.

É uma lição de amor e respeito ao corpo proporcionando a satisfação de vê-lo responder com presteza, facilidade e precisão.

Acesse aqui a versão completa deste livro