

O MÚSCULO DA ALMA

A CHAVE PARA A SABEDORIA CORPORAL

NUNO
COBRA
JR



Resumo de O Músculo da Alma: a chave para sabedoria corporal

Por que a maioria das pessoas não encontra motivação na atividade física? O modelo atual é uma forma inclusiva e sustentável de treinamento? Como a "indústria do corpo" se tornou uma aliada da obesidade e do sedentarismo, por mais paradoxal que isso possa parecer?

Especialista em treinamento integral aliado à qualidade de vida, Nuno Cobra Jr. traz neste que é seu primeiro livro as respostas para essas e outras perguntas. Descubra porque o "fast training" não é indicado para mais de 90% da população.

Neste sistema, o treinamento foi empacotado e formatado, dentro de uma lógica comercial e vendável de curto prazo. O treinamento se transformou em uma área estética, em que o foco é ganhar músculos e perder peso no menor tempo possível.

Mesmo que à custa de uma destruição metódica do corpo. Este livro é um alerta sobre o que a sociedade de consumo fez com o nosso corpo. Estrategicamente, ele foi transformado em um bem de consumo, uma "roupa" que usamos como forma de aumentar o poder de sedução e o status social.

É possível pensar a cultura do corpo como uma "cultura do narcisismo", em que os indivíduos estão obcecados por ilusões de perfeição física, esmagados pela proliferação de imagens e pelo consumismo. Esse modelo alimenta diversos segmentos, como a indústria do emagrecimento, dos suplementos, das clínicas de estética, das técnicas cirúrgicas milagrosas, além da indústria farmacêutica e da própria indústria do fitness.

Juntas, elas representam um grande problema de saúde pública na atualidade. O corpo do qual ométodo Nuno Cobra fala é de outra ordem: um corpo sagrado, natural, equilibrado e profundo. Um corpo intimamente ligado à mente, às emoções e ao espírito, e que se transforma no principal

agente de liberdade e sabedoria.

O corpo é a forma mais simples e genial de se acalmar a mente, o "eu", responsável por nossos desequilíbrios e angústias. Em O Músculo da Alma – A chave para a sabedoria corporal, Nuno Cobra Jr.

propõe uma ruptura com os métodos atuais de treinamento, considerados por ele ultrapassados, levantando a bandeira do "treinamento integral", que une corpo, mente, emoção e espírito. Um treinamento que contempla todos os tipos físicos e respeita os limites corporais de cada um.

ÍNDICE

Apresentação

A ponta do iceberg

Identidade corporal

Manual do leitor: mundo dentro de mundos

Saúde, um bem em extinção

Coffeeholics

Movido a ventolha deserta

O visionário

Duas gerações

1º paradigma: Treinamento sem sofrimento

Eureka

Fast training

2º paradigma: A qualidade do movimento

O músculo da alma

Efeito porta retrato

A sombra do camundongo

O sapo fervendo na panela

O tempo é emocional

Trabalho sem diversão

Não existe prevenção

Check up your mentality

Vida adiada

Síndrome de adônis

O ying yang da beleza, saúde e vitalidade

3º paradigma: Esporte não é saúde

Conto de fadas

4º paradigma: Conhecimento com integração

Manual do leitor: Pensamento circular

Corpo sagrado

Teoria da escada

Competição e treinamento

Narcisismo x consciência

5º paradigma: Revolução no treinamento

Treinamento sustentável

Descondicionamento físico

Breve história do treinamento

O mosquito da vigorexia

Vivendo na prisão da aparência

Estímulo ao sedentarismo

A obrigação mata o prazer

O mito da autoestima

Os campeões

A tal da felicidade

O "bem maior"

O dono da voz

A superfície do corpo

6º paradigma: Ambição sem limites

Inclusão da obesidade

O vício da adrenalina

Sonho de consumo

7º paradigma: Você não precisa de disciplina

A novidade

O marketing do treinamento

A indústria do corpo

Os emagrecedores

Terapia do inconsciente

O segredo do emagrecimento

8º paradigma: Treinamento sob medida

Treinamento consciente

Self-se quem puder

9º paradigma: Crescimento instantâneo

Reeducação física

Musculação natural

Corpo e máquina

Ética e transparência

Fragilidade é poder

Atingindo a iluminação

Autoajuda que atrapalha

Ganhar na loteria

Linha de montagem ou como adestrar pessoas

Os muros da prisão

Psicografado

Quero ser grande

Fim

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)