



Staugaard-Jones, Jo Ann

## EL PSOAS. Músculo Vital (Color)

El psoas, músculo vital profundiza en el músculo esquelético más importante y maltratado del cuerpo humano. El psoas, que se encuentra en la cadera delantera, bajo la columna, es de vital importancia para una alineación postural y un movimiento óptimos, así como para un bienestar general. Su función e importancia van más allá de los mecanismos anatómicos, y se extienden también al complejo nervioso y los sistemas energéticos.

Comprender y trabajar con el psoas puede ayudar a:

? Aliviar el dolor de la parte baja de la espalda

? Reforzar el núcleo

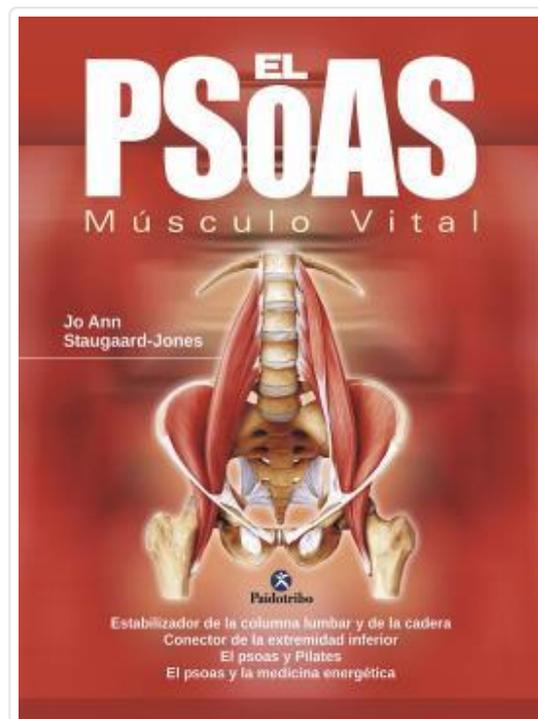
? Corregir la postura

? Reducir los traumas

? Abrir los canales de energía

Sea cual sea nuestro estado de forma o flexibilidad, la manera en la que utilizamos el psoas y cuidamos de él es crucial para nuestra experiencia vital. Mediante ilustraciones detalladas, y ejercicios de estiramiento y tonificación, así como a través de capítulos completos dedicados a la función del psoas en el Pilates y el yoga, este libro enseña al lector a liberar este músculo para crear equilibrio, armonía y libertad de movimiento.

Jo Ann Staugaard-Jones es profesora de cinesiología e instructora certificada de Pilates y yoga con un máster en danza y educación. Antes de iniciar su...



Editorial	Paidotribo
Colección	Técnicas y Métodos de Aplicación de la Fisioterapi
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	128
Tamaño	210x275x mm.
Peso	460
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499105055
PVP	27,90 €
PVP sin IVA	26,83 €



9788499105055