



Alex Kerten, David Brinn

ADIÓS AL PARKINSON VUELTA A LA VIDA

Un método para eliminar los síntomas y recuperar la salud

Pvp: € 14,90 (14,33 sin IVA)

Fecha: **Junio 2019**

Páginas: 192

Rústica 13,5 x 20,5

ISBN 9788417080297

Ibic: VXH

ISBN: 978-8417080297



9 788417 080297

EJERCICIO

Ahora partimos hacia un viaje a través del cuerpo. Sentaos en una postura relajada, cerrad los ojos y respirad rítmicamente por la boca. Sentid la respiración que entra hasta el abdomen, se está expandiendo y contrayendo. Respirad hasta la máxima capacidad de los pulmones, hasta que vuestro abdomen está lleno, y después espirad lentamente. Sentidlo, estad ahí. No lo penséis, solo sentid lo que está ocurriendo. Repetid la respiración profunda unas cuantas veces y proporcionaos un ritmo.



122

ADIÓS AL PARKINSON VUELTA A LA VIDA

Ahora seguid haciéndolo pero concentraos en vuestra cavidad torácica, entrad en ella. Intentad sentir el movimiento dentro de ésta. Algo está sucediendo, pero no lo penséis. Tened los ojos cerrados y quedaos ahí.



Sentid cómo las cavidades abdominal y torácica están trabajando juntas y cómo ambas se están moviendo. ¿Recordáis los muelles? Se están contrayendo y expandiendo, y después vuelven a su forma original, no a la forma del Parkinson.

EJERCICIOS PARA LA VIDA

123

CON EJERCICIOS EXPLICADOS EN DETALLE

La Girocinética es una técnica innovadora que, combinando respiración, relajación, música, baile, artes marciales y cambio de hábitos, demuestra que hay vida más allá de un diagnóstico de Parkinson.

Presentado en un estilo informal, el libro incluye una serie de sencillos ejercicios, acompañados por fotografías demostrativas, gracias a las cuales podrá volver a vivir una vida plena y fructífera.

www.macroediciones.com

comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542

Los Autores

Alex Kerten es fundador y director del Gyro-Kinetics Center en Herzliya, Israel. Ha estado investigando y estudiando anatomía y fisiología del comportamiento durante más de 30 años y trata a personas con trastornos motores.

David Brinn es editor jefe de The Jerusalem Post, el periódico israelí más importante.

DE LA MISMA COLECCIÓN

ALIMENTACIÓN
AMIGA DE LA
TIROIDES

ISBN 9788417080389

12,90 €

