

Alejandra Brener
Prólogo de Luis Gonçalvez Boggio

LAS
RESPIRAR
VOCES
SENTIR
DEL
SANAR
CUERPO
VIVIR

Lea

Las voces del cuerpo

Respirar, sentir, sanar, vivir

¿Qué sucede cuando no escuchamos las voces de nuestros cuerpos? Ya sea en forma de gritos o susurros, nuestro cuerpo se expresa a través de su propio lenguaje, y es nuestra mayor fuente de aprendizaje. Nuestro cuerpo es ese aliado incondicional que jamás nos traicionará.

Quien siente miedo del placer teme al amor. La conexión íntima entre el placer y el amor muestra la importancia del placer en la vida. Es una reacción expansiva. Las personas afectuosas son gráciles y se sienten relajadas. Sin placer, una persona se vuelve sombría. Una vida con placer puede ser una aventura creativa, siempre. Y una vida sin placer se transforma, inevitablemente, en una lucha por sobrevivir.

«Las voces del cuerpo» es un viaje, una aventura, una travesía, una peregrinación interior y un desafío. Una invitación a conectar con nuestros cuerpos, a vivir la experiencia del cuerpo para propiciar el encuentro con la vida que portamos en toda su intensidad. Un pasaje para descubrir y profundizar la propia sabiduría corporal, y, gracias a ella, sentir placer y lograr un constante estado de bienestar.

» Alejandra Brener



Alejandra Brener es licenciada en Ciencias de la Educación, terapeuta corporal bioenergista y profesora de yoga. Durante más de treinta años se ha formado en técnicas corporales expresivas como expresión corporal, «contact» improvisación, danza teatro, eutonía, «feldenkrais», esferokinesis y psicodrama. Actualmente, coordina Espacio a Tierra, un centro de práctica de ejercicios bioenergéticos y sesiones terapéuticas —del que además es fundadora— y se desempeña como docente de Bioenergética en la Diplomatura Superior en Prácticas Corporales Motrices y Expresivas desde un Enfoque Interdisciplinario en el Instituto Superior de Educación Física n.º 1 Dr. Enrique Romero Brest. Es autora de «Bioenergética, una terapéutica del cuerpo. La experiencia emocional como fenómeno corporal» y coautora, junto con Patricia Arias, de «Sentir y Pensar la Educación Física. Profesoras y profesores como artesanos de lo corporal».

SALUD Y BIENESTAR • Alternativa • LEA España



9788411316125

Thema: VX; VXP
978-84-11316-12-5
208 páginas
Rústica con solapas
15 x 23 x 1.4 cm
PVP: 17.95 €