

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 €