



El psoas, músculo vital : estabilizador de la columna lumbar y de la cadera, conector de la extremidad inferior, el psoas y pilates, el psoas y la medicina energética

/

Staugaard-Jones, Jo Ann

Paidotribo,
2014

Monografía

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; forzar 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 carrera como artista, coreógrafa, profesora y científica del movimiento, se graduó en la University of Kansas y la New York University. Es autora de Anatomía del ejercicio y el movimiento, publicado también por Editorial Paidotribo

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vNzE5NzQ0Mg>

Título: El psoas, músculo vital estabilizador de la columna lumbar y de la cadera, conector de la extremidad inferior, el psoas y pilates, el psoas y la medicina energética Jo Ann Staugaard-Jones

Editorial: Badalona Paidotribo 2014

Descripción física: 128 p. il. 28

Mención de serie: Técnicas y Métodos de Aplicación de la Fisioterapia

ISBN: 9788499105055

Materia: Músculos Fisiología del ejercicio

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es