

El nivel de energía del que gozamos guarda una estrecha relación con el cerebro. Cuando éste carece de los estímulos necesarios para desarrollarse, nos adormecemos física y mentalmente, caemos en el letargo. Hasta hace poco, se creía que la vitalidad alcanzaba su momento cumbre al comienzo de los veinte años, y que a partir de ahí empezaba a decaer sin que pudiera hacerse demasiado al respecto. Sin embargo, recientes investigaciones demuestran que, en realidad, nuestro cerebro puede seguir creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida.

Anat Baniel, psicóloga clínica y bailarina, con quince años de experiencia trabajando junto al doctor Moshe Feldenkrais –pionero en el estudio de la relación cuerpo-mente–, ha desarrollado un **método** que proporciona las **claves para recuperar el vigor y el entusiasmo**, válido para cualquier edad y condición; un método basado en reactivar la capacidad de desarrollo que posee el cerebro en la niñez, porque precisamente ahí reside la clave de la renovación física y mental.

Movimiento consciente reúne en nueve claves las condiciones que el cerebro necesita para rejuvenecer y desplegar todo su poder. Estos *Nueve Pilares de la Vitalidad* permiten que éste se desarrolle, trascienda sus antiguas limitaciones, prospere y nos compense con más flexibilidad mental y física, fuerza, inteligencia, bienestar y capacidad para

relacionarnos con los demás. Se trata de modificar las pautas de movimiento y de pensamiento mediante pequeños ejercicios, a veces muy sutiles, que provocan infinidad de nuevas conexiones neuronales.

Avalado por los últimos avances en neurociencia, el método Anat Baniel funciona con todo tipo de pacientes, haciendo que el cerebro vuelva a desarrollarse a un ritmo increíblemente rápido, independientemente de cuál fue la causa por la que se atascó. Una técnica que nos hará conectar con nuestros propios recursos y abrirnos nuevas posibilidades en el mundo.



© Carl Studna

Anat Baniel

Psicóloga clínica y bailarina, trabajó durante más de quince años con el doctor Moshe Feldenkrais, inspirador de su método y pionero en el estudio de la relación cuerpo-mente. Es directora del Anat Baniel Method Center en San Rafael, California, y lleva treinta años ayudando a todo tipo de personas, desde recién nacidos hasta ancianos de noventa, a vencer sus limitaciones y experimentar una mayor fuerza, energía, fuerza y entusiasmo. Deportistas de élite, hombres de negocios, científicos o músicos han mejorado sus competencias respectivas gracias a su enfoque. También personas corrientes aquejadas de estrés o de dolor crónico, o que simplemente deseaban disfrutar de una vida más plena, avalan la efectividad del mismo.

Título: *Movimiento consciente*

Autor: **Anat Baniel**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **15 € – 320 páginas**

Fecha de lanzamiento: **01/02/2010**


URANO
www.mundourano.com

Para más información:

EDICIONES URANO
Dpto. de Comunicación y Prensa
www.edicionesurano.com
Tel.: 902 13 13 15