

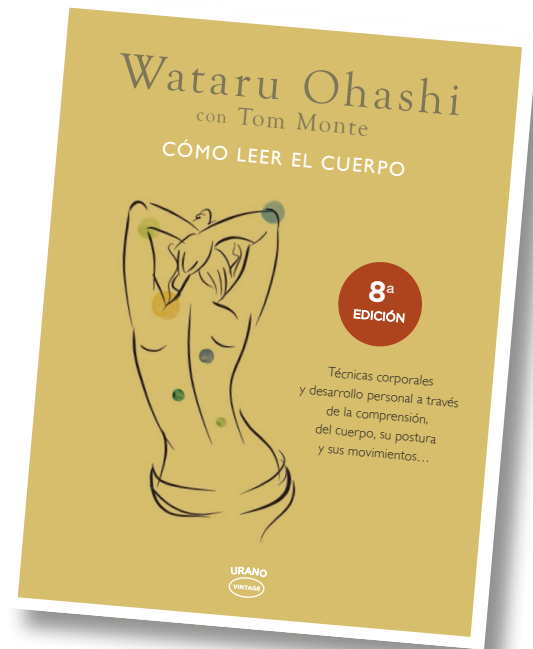
Técnicas corporales y desarrollo personal a través de la comprensión del cuerpo, su postura y sus movimientos

La postura y las características físicas de nuestro cuerpo nos dan pistas acerca de nuestros problemas físicos y emocionales. Todas las personas buscamos respuestas a los interrogantes más importantes de la vida: ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis fuerzas? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿Cómo debo orientar mi vida? Y es que nuestra postura, nuestros rasgos y la textura de nuestra piel nos dicen mucho sobre nuestra salud y nuestro carácter.

Basándose en los antiguos métodos de la diagnosis oriental, que es el arte de ver lo profundo bajo la superficie y de revelar la verdad interior, el autor **Wataru Ohashi** propone una nueva manera de mirarnos a nosotros mismos y a los demás. De modo, que en este libro no sólo se hablará de salud, sino también de la naturaleza interior de las personas.

A lo largo de sus páginas el lector aprenderá a leer su cuerpo como si fuera un libro en el que estuvieran escritas las respuestas a todos sus interrogantes, reconociendo y descifrando el significado de las posturas y rasgos que le caracterizan.

Con diagramas, dibujos y ejemplos de diagnóstico, esta obra no sólo incluye elementos de shiatsu, sino que es también una fascinante meditación sobre nuestro modo de vivir, porque como asegura el autor, no tenemos que cambiar para ser felices; más bien es necesario conocer y cultivar lo que está bien en nosotros.



Wataru Ohashi

Nació cerca de Hiroshima hacia el final de la Segunda Guerra Mundial. Actualmente vive en Estados Unidos donde, en 1974, fundó el hoy mundialmente conocido instituto Ohashi.

Se ha dedicado a la práctica y enseñanza de un método de recuperación de la salud que él mismo ha desarrollado con el nombre de Ohashiatsu. Es autor de diversos libros y vídeos sobre shiatsu.

CÓMO LEER EL CUERPO

Wataru Ohashi

Sello: Urano

Colección: Vintage

P.V.P.: 20€ • 208 páginas

Lanzamiento: noviembre de 2014