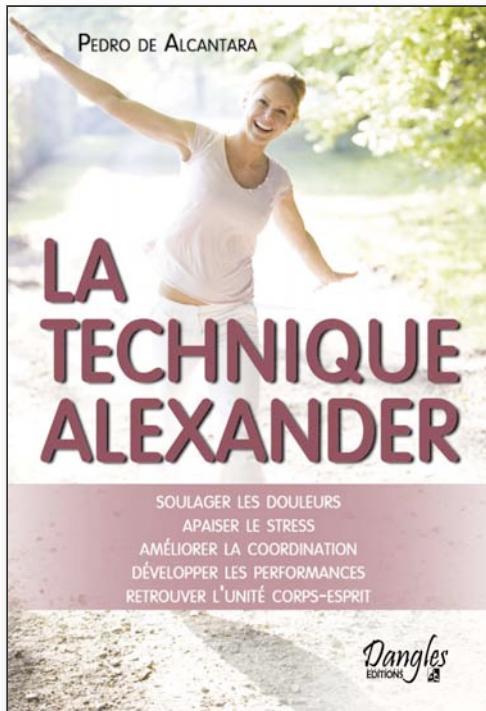


## La technique Alexander

### Pedro De Alcantara

L'enseignant de Technique Alexander ne prétend ni traiter ni guérir des maladies. Son objectif est plutôt d'aider son élève à éliminer un mode de comportement erroné qui constitue un terrain propice à l'apparition de malaises et de maladies. Il est frappant de constater à quel point, en conditions favorables, l'organisme est capable d'auto-correction et d'autoguérison. Ces conditions requièrent un juste équilibre entre la participation complète à tout geste effectué et une attitude d'observation objective de chaque geste. Le bon usage de soi qui en découle est caractérisé d'une part par une certaine orientation de la tête par rapport au cou et au dos, typique de la personne que l'on considère "bien coordonnée", et d'autre part par ce que l'on a souvent nommé le recul ou la retenue.



UNE TECHNIQUE DE PLUS EN PLUS  
UTILISÉE DE NOS JOURS

Réf : 20932  
Dimensions : 15 x 21  
Editeur : Dangles  
Nb pages : 224

20,30 €

PIKTOS  
GROUPE ÉDITORIAL

