



Shiatsu + Stretching

Toru Namikoshi

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Shiatsu + Stretching Toru Namikoshi

Este es el nuevo sistema de estiramientos que, aunque se originó en Estados Unidos, ha alcanzado una inmensa popularidad en todo el mundo. Pero el riesgo de una lesión muscular, resultado de un estiramiento rápido y súbito, ha sido motivo de preocupación. Por esto, la combinación del Shiatsu con el stretching goza de gran popularidad. Ambas disciplinas han evolucionado a partir de acciones casi instintivas realizadas para aliviar el malestar o relajar el cuerpo. La persona que frota, presiona o amasa un músculo entumecido o dolorido está practicando shiatsu; y la persona que estira los brazos y las piernas en la cama cada mañana o levanta los brazos por encima de la cabeza y flexiona la espalda está haciendo estiramientos. El libro, escrito por un experto de renombre mundial, presenta un nuevo sistema que combina la presión digital con los ejercicios de estiramiento, para relajar los músculos al mismo tiempo, eliminando el riesgo de dolor o lesión. De forma clara y acompañado con muchas ilustraciones y dibujos, el autor nos enseña qué es el shiatsu más estiramientos, los efectos físicos que produce, las técnicas del shiatsu y las del estiramiento, cómo aplicar shiatsu y estiramiento en la espalda, en la cabeza, en la cara, en el tórax, en la región abdominal y las aplicaciones terapéuticas de esta disciplina: cefalgia, neuralgia, parálisis facial, insomnio, asma, lumbago, ciática, estreñimiento, gastralgia, etc.

 [Descargar Shiatsu + Stretching ...pdf](#)

 [Leer en línea Shiatsu + Stretching ...pdf](#)

Shiatsu + Stretching

Toru Namikoshi

Shiatsu + Stretching Toru Namikoshi

Este es el nuevo sistema de estiramientos que, aunque se originó en Estados Unidos, ha alcanzado una inmensa popularidad en todo el mundo. Pero el riesgo de una lesión muscular, resultado de un estiramiento rápido y súbito, ha sido motivo de preocupación. Por esto, la combinación del Shiatsu con el stretching goza de gran popularidad. Ambas disciplinas han evolucionado a partir de acciones casi instintivas realizadas para aliviar el malestar o relajar el cuerpo. La persona que frota, presiona o amasa un músculo entumecido o dolorido está practicando shiatsu; y la persona que estira los brazos y las piernas en la cama cada mañana o levanta los brazos por encima de la cabeza y flexiona la espalda está haciendo estiramientos. El libro, escrito por un experto de renombre mundial, presenta un nuevo sistema que combina la presión digital con los ejercicios de estiramiento, para relajar los músculos al mismo tiempo, eliminando el riesgo de dolor o lesión. De forma clara y acompañado con muchas ilustraciones y dibujos, el autor nos enseña qué es el shiatsu más estiramientos, los efectos físicos que produce, las técnicas del shiatsu y las del estiramiento, cómo aplicar shiatsu y estiramiento en la espalda, en la cabeza, en la cara, en el tórax, en la región abdominal y las aplicaciones terapéuticas de esta disciplina: cefalgia, neuralgia, parálisis facial, insomnio, asma, lumbago, ciática, estreñimiento, gastralgia, etc.

Descargar y leer en línea Shiatsu + Stretching Toru Namikoshi

148 pages

About the Author

El autor, Toru Namikoshi, es director adjunto de la Japan Shiatsu School.

Download and Read Online Shiatsu + Stretching Toru Namikoshi #B0XUD81CA7P

Leer Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi para ebook en línea Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi
Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros
buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea,
biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros
Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi para leer en línea. Online Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi
ebook PDF descargar Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi Doc Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi
Mobipocket Shiatsu + Stretching by Toru Namikoshi EPub

B0XUD81CA7PB0XUD81CA7PB0XUD81CA7P