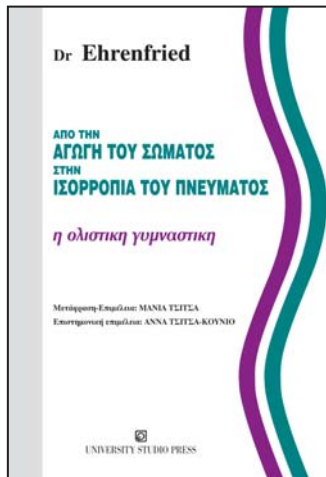




UNIVERSITY STUDIO PRESS

Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων & Περιοδικών

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Dr Lily Ehrenfried

Μετάφραση-Επιμέλεια: Μάνια Τσίτσα

ΑΠΟ ΤΗ ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ η ολιστική γυμναστική

Θεσσαλονίκη, 2002 • ISBN 960-12-1064-4
σχήμα 14×21 • σελ. 154 • Τιμή (με Φ.Π.Α.) €: 10

Ο τίτλος του βιβλίου δηλώνει καθαρά τον στόχο της συγγραφέως: περιγράφει τη μέθοδό της για την αποκατάσταση του σώματος, που, επειδή λειτουργεί «ελαττωματικά» εξαιτίας εξωγενών ή ενδογενών αιτιών, προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις και στον ψυχισμό του ανθρώπου. Πρόκειται, δηλαδή, για μια ολοκληρωμένη θεώρηση της διαδικασίας αποκατάστασης της φυσικής λειτουργίας του σώματος, αφορά δηλαδή το «ενιαίο» του ανθρώπινου όντος. Είναι μία μέθοδος παιδαγωγική, προληπτική και θεραπευτική, προσιτή σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, που δεν δίνει απλά οδηγίες, αλλά αιτιολογημένες υποδείξεις.

Τα πιο σημαντικά αποτελέσματα της εφαρμογής της μεθόδου είναι η αυξημένη ικανότητα προς εργασία και η ψυχική ισορροπία του ανθρώπου, τα οποία όμως επιτυγχάνονται χωρίς να καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια, αλλά με οικονομία της ενέργειας των νεύρων και των μυών.

Το βιβλίο αυτό είναι λοιπόν ενημερωτικό για όσους νοιάζονται για την υγεία τους και την καλύτερη απόδοση των σωματικών –και όχι μόνο– δυνατοτήτων τους, αλλά και χρήσιμο σε όσους μοχθούν για τη βελτίωσή της υγείας του ανθρώπου, δηλαδή σε γιατρούς, φυσιοθεραπευτές, καθηγητές φυσικής αγωγής κ.ά.