

# **BIBLIOGRAFÍA DE TERAPIAS CORPORALES EN CASTELLANO**

Una Bibliografía recopilada por Antonio Núñez 1999

<b><u>BIBLIOGRAFÍA DE TERAPIAS CORPORALES EN CASTELLANO</u></b> .....	1
<b><u>BIOENERGÉTICA</u></b> .....	1
<b><u>LENGUAJE DEL CUERPO</u></b> .....	4
<b><u>RESPIRACIÓN</u></b> .....	5
<b><u>RENACIMIENTO</u></b> .....	6
<b><u>MASAJE</u></b> .....	6
<b><u>ROLFING</u></b> .....	8
<b><u>RELAJACIÓN</u></b> .....	9
<b><u>GIMNASIA</u></b> .....	9
<b><u>ANTIGIMNASIA</u></b> .....	11
<b><u>TECNICA DE ALEXANDER</u></b> .....	11
<b><u>FELDENKRAIS</u></b> .....	12
<b><u>REFLEXOLOGIA</u></b> .....	12
<b><u>ORIENTALES</u></b> .....	13
<b><u>OTRAS TÉCNICAS CORPORALES</u></b> .....	14

## **BIOENERGÉTICA**

BLAWYN-S. JONES. *Ejercicios energéticos*. Robin Book. Vida positiva, serie de bolsillo.

¿Estás descontento con tu nivel actual de energía física y mental? ¿Te han desilusionado las habituales técnicas occidentales que tratan a tu cuerpo físico como si estuviera disociado de tu ser espiritual? Los ejercicios que presenta este libro, basados en el taoísmo, T'ai Chi Chuan, Hatha Yoga, danzas sufíes y de la cultura indígena norteamericana, te ayudarán a estimular toda tu fuerza vital.

BOADELLA, D. *Corrientes de vida*.

DADOUN, ROGER: *Cien Flores para Reich*. Anagrama, Barcelona 1978.

DICHTWALD, KEN. *Cuerpo-mente*. De Lasser Press Mexicana, México D.F., 1977

EDMONSON, M.-JOTTON, N. *Trabajos reichianos de crecimiento*.

La propuesta de los autores abarca simultáneamente todos los niveles del cuerpo, la mente y el espíritu: utiliza un abordaje sistemático de comprensión y liberación de las estructuras defensivas del carácter. Por su claridad, estas ideas son accesibles a todos aquellos deseosos de crecer y, al mismo tiempo, por el modo didáctico y profundidad de su contenido, el libro es una herramienta invaluable para psicoterapeutas, terapeutas corporales y todos los profesionales de la salud.

HOFFMAN, R. *Bioenergética*. Edic. Abraxas.

Los ejercicios de bioenergética están destinados a superar los obstáculos que bloquean la energía vital. La bioenergética permite aliviar la tensión crónica de los músculos y de este modo reactivar los procesos energéticos del organismo. De todo resulta una renovada vitalidad, una mayor comprensión de sí, una capacidad para vivir las experiencias de un modo completo y gratificante.

JANOV, A. *El Grito Primal*. Sudamericana B.A. 1975.

KATCHMER, G.A. *El tao de la bioenergética*.

“El tao de la bioenergética” es el primer estudio sobre el uso de la energética como modelo (paradigma), tanto en el pensamiento occidental como en el oriental. Este libro recorre la historia y las aplicaciones del Qi (Chi), la bioenergía de China, a partir del I Ching, con la física, la astrología, el Feng Sui y la alquimia. Se recomienda una síntesis y se sacan conclusiones para el uso futuro de un paradigma de energía más amplio, para el conjunto de la ciencia y el desarrollo humano.

KELEMAN, S. *La experiencia somática*. Colección Serendipity Maior de Desclée De Brouwer. 1997 Bilbao.

En el corazón del pensamiento de Keleman está el convencimiento de que la persona no puede cambiar su mente hasta que no cambia su cuerpo. Emociones, sentimientos y pensamientos se organizan en patrones somáticos y nuevas conductas aparecen al apartar estos patrones y organizar otros diferentes. En esta obra Keleman nos ofrece una guía sistemática para este proceso de desorganización y reorganización de los distintos niveles de experiencia.

KELEMAN, Staley: *Anatomía Emocional*. Colección Serendipity Maior de Desclée De Brouwer. 1996 Bilbao.

“La vida construye las formas”, así comienza ANATOMIA EMOCIONAL, una investigación original sobre las conexiones entre la anatomía y el sentimiento. Keleman describe la configuración de un individuo como una interacción dinámica entre la historia emocional personal y la configuración genética, un proceso continuo en el que las emociones, pensamientos y expresiones están incorporados.

KESSELMAN, S. *El pensamiento corporal*. Ediciones Paidós Iberica Barcelona 1990.

LAPASSADE, GEORGES: *La Bioenergía*. Gedisa, Barcelona 1996

LOWEN, A. *Bioenergética*. Ed. Diana, México 1980.

El tema básico de la Bioenergética es “usted es su cuerpo”; es decir que la forma en que el cuerpo desarrolla su energía propia influye definitivamente en el modo como la persona siente, piensa y actúa. Los trastornos en procesos energéticos vitales del cuerpo afectan tanto a la salud mental como a la física. Saber liberar las tensiones musculares crónicas que reducen la respiración y efectividad de la persona a través de actividad corporal devuelve la posibilidad de una vida más plena y feliz

LOWEN, A. *Ejercicios de bioenergética*. Sirio, Málaga 1988.

La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudarnos a resolver nuestros problemas emocionales y a comprender mejor nuestro potencial para el placer y el gozo de vivir. Los ejercicios detallados en este libro son el resultado de más de veinte años de trabajo terapéutico con pacientes, pueden ser efectuados en sesiones de terapia, en clases y también en la casa.

LOWEN, A. *El lenguaje del cuerpo*. Ed. Herder. 1995.

Millones de personas son víctimas de las tensiones producidas por el medio ambiente. En la lucha por la supervivencia, han perdido sensibilidad y sensualidad. Sus cuerpos lo han traicionado. El autor demuestra brillantemente que el cuerpo es espejo de la personalidad y la clave de los trastornos emocionales. Imprescindible guía del bienestar físico y psíquico. Una obra maestra de la psicología.

LOWEN, A. *La Depresión y el Cuerpo*. Alianza Editorial 1986.

El autor, ilustrando sus hipótesis culturales y antropológicas con su propia experiencia como terapeuta, explica la génesis de esta dolencia emocional y recomienda ejercicios prácticos para despertar las energías ocultas de los enfermos y enseñarles a expresar su amor, independencia y singularidad.

LOWEN, A. *Amor y Orgasmo*. Era Naciente, Buenos Aires 1993.

LOWEN, A. *El amor, el sexo y la salud del corazón*. Herder Barcelona 1990. 255 págs.

LOWEN, A. *El gozo*. Era Naciente, Buenos Aires 1994.

¿Qué tienen los niños que les permite vivir alegres? ¿Por qué los adultos conocemos la alegría sólo en ocasiones? ¿En qué momento se nos escapó el sentido de la libertad?. A través de las historias de numerosos hombres y mujeres, el Dr. A. Lowen muestra en este libro cómo llegar al origen de nuestro conflicto.

LOWEN, A. *La experiencia del placer*. Ediciones Paidós Ibérica Barcelona 1988

LOWEN, A. *La espiritualidad del cuerpo: Un camino para alcanzar la armonía*. Paidós Ibérica, Barcelona 93. 215 págs.

“La sensación subjetiva de salud es un sentimiento de animación y deleite en el cuerpo, que aumenta en los momentos de alegría. El dolor, por el contrario, nos aísla y separa de los demás.... Cuanto más elásticos y flexibles somos, más cerca estamos de la salud. A medida que nos anquilosamos con la edad, nos acercamos a la muerte”

LOWEN, A. *La Traición al Cuerpo*. Era Naciente, Buenos Aires 1994.

Al ayudar a un sin número de pacientes a conocer las raíces de sus problemas emocionales, el Dr. Lowen ha descubierto una tendencia generalizada: todos negamos la realidad, necesidades y sentimientos de nuestros propios cuerpos. En este libro encontrarás cómo alcanzar una satisfacción emocional a través de una relación gratificante entre cuerpo y mente.

LOWEN, A. *Miedo a la vida*. Era Naciente, Buenos Aires 1995.

Lowen propone en este libro la terapia Bioenergética, una combinación de terapia corporal y análisis del carácter que saca a relucir las fuentes profundas del miedo y la ira, y las resuelve. Más que modificar al individuo en su ser propio, el trabajo apunta a armonizar su mundo interno y externo mediante la autoaceptación, la autoexpresión y el adueñamiento de sí mismo. El resultado es una vida más sana, rica y plena.

LOWEN, A. *Narcisismo: Negación del Yo verdadero*. Pax Mexico 1983.

En este incisivo estudio, el Dr. Lowen explora la naturaleza y las causas del narcisismo y atribuye este mal contemporáneo a una sociedad que ha adoptado valores superficiales como poder, estatus y éxito, en sustitución de realidades más importantes como amor, familia y estructuras comunitarias. El mensaje fundamental de esta obra es que los sentimientos y su expresión son de importancia fundamental e inequívoca. “Somos lo que sentimos, no lo que hacemos”.

NAVARRO, F. *La Somatodinámica*. Publicaciones Orgón Valencia 1988.

NAVARRO, F. *Metodología de la vegetoterapia-caracteroanalítica*. Publicaciones Orgón Valencia 1990.

PROTO, L. *Energecitate*.

Recupera tu capacidad para vivir normalmente. Este libro te enseña múltiples métodos para incrementar tu nivel de energía y potenciar tu sensación de bienestar. Descubre cómo: - tener a tu disposición un raudal de energía; -recargar tus baterías cuando estén bajas; -crear relaciones más satisfactorias; -eliminar la rabia y el estrés de forma positiva; -conseguir una mejor calidad de vida.

RAKNES, O. *Wilhelm Reich y la orgonomía*. Publicaciones Orgón, Valencia 1995.

RAMIREZ, J. A. *Psique y Soma, Terapia Bioenergética*. Edit. Desclée de Brouwer.

El autor, terapeuta e instructor internacional, reconocido por importantes instituciones y que ha tenido importantes maestros, nos ofrece este libro escrito en la madurez de su vida, en el que junta sabiduría con pedagogía y que resultará de gran utilidad para todos aquellos que, de forma individual o grupal, están aplicados en el trabajo corporal siguiendo la metodología de la bioenergética.

REICH, W. *Análisis del Carácter*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1995.

Reich presenta el carácter como una alteración crónica del yo, una estructura rígida cuyo objeto es la protección del yo frente a peligros externos e internos. Este “acorazamiento” del yo se produce como resultado del miedo al castigo y expresa las prohibiciones de la primera educación. La “coraza caracterológica” del paciente se convierte, con Reich, en uno de los ingredientes básicos del psicoanálisis.

REICH, W. *La Función del Orgasmo*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1993.

SINELNIKOFF, C.: *La Obra de Wilhem Reich*. Siglo XXI Editores, Madrid 1978.

VINARDI, LIVIO: *Biopsicoenergética: el ser humano como medida*. Barath Madrid 1987.

ZANE MAIROWITZ, D. Y GONZÁLEZ, G. *Reich para principiantes*.

Wilhelm Reich fue el pionero de las terapias corporales. Observaba qué pasaba en los cuerpos de sus pacientes al acceder a su inconsciente. Consideraba la vida sexual de cada uno como un espejo de su energía vital, el famoso orgón. La función del orgasmo, para él, era un potencial que no se limitaba a lo genital; también fue uno de los primeros en señalar la represión ejercida por el sistema sobre el cuerpo social.

### **LENGUAJE DEL CUERPO**

ALEMANY, C. *El lenguaje del cuerpo*. Publicación interna Univ. Comillas. Madrid 1977.

AMADO, A. *El best seller de los gestos*. Edit. Telegrama.

Los gestos le enseñarán a discernir la verdad de la mentira, a conocerse mejor a sí mismo y a los demás sin el engaño de las palabras. Acompañado de más de 500 ilustraciones que te ayudarán a la mejor comprensión de cada gesto y así en todos los órdenes de su vida.

BALDI, CAMILO: *El lenguaje secreto del rostro: cómo descifrarlo e interpretarlo*. Ediciones de Vecchi.

Una obra que enseña a “leer” como si fuera un libro el rostro de las personas. Se trata de un manual práctico de fisionomía para descubrir la personalidad, las actitudes y el estado de ánimo de éstas mediante los rasgos, las arrugas, la expresión, etc.

BIRDWHISTELL, R. *El lenguaje de la expresión corporal*. Ed. Gustavo Gili.

HALL, E. *La dimensión oculta*. Enfoque antropológico del uso del espacio. Ed. Siglo XXI.

DAVIS, F. *La comunicación no verbal*. Alianza.

FAST, J. *El lenguaje del cuerpo*. Kairos.

FAST, J. *El sublenguaje del cuerpo*.

Fast nos enseña, entre otras cosas, a: \*Conseguir que el contacto ocular, en una reunión de negocios obre en nuestro beneficio. \*Identificar las microexpresiones que revelan que alguien está mintiendo, etc... La capacidad para lograr hacer esto no sólo nos permite comunicarnos de manera más eficaz, sino que también nos ayuda a interpretar a los demás: lo que los otros dicen y, lo que es más importante, lo que desesperadamente intentan “no” decir.

GUASSIN, J. *Conocer a los demás por el rostro*. Ediciones Mensajero.

La cara es la historia de la propia historia. ¿Dónde están los cánones de la belleza de una cara?. Componentes de la cara.

HEINEMAN, P. *Pedagogía de la comunicación no verbal*. Ed. Herder.

KOSTOLANY, F. *Conocer a los demás por los gestos*. Editorial Mensajero.

O’CONNOR, McDERMOTT: *El Lenguaje Corporal*. P.N.L.

OHASHI, W. *Cómo leer el cuerpo*.

PADRINI, F. *El lenguaje secreto del cuerpo*.

PEASE, A. *El lenguaje del cuerpo*.

PICK VAYER. *El dialogo corporal*. Ed. Científica médica.

REBEL, G. *El lenguaje corporal*. EDAF. *Psicología y Autoayuda*.

El cuerpo expresa todo aquello que el lenguaje verbal no puede, porque el cuerpo no puede mentir. La persona consciente de su lenguaje corporal y que aprende a descifrar el de los demás, está creando las premisas necesarias para unas relaciones plenas y comprensivas. Esta obra, ilustrada con 183 fotografías, nos da a conocer los elementos fundamentales para el estudio del lenguaje corporal: las expresiones mímicas, el gesto, la actitud física, las posturas y las señales que emitimos con el cuerpo. La parte práctica del libro, considerablemente amplia, incluye ejercicios para desarrollar la capacidad expresiva natural del lenguaje corporal.

REIZ, M. *Lo que tu cuerpo te quiere decir*.

Nuestro cuerpo es como un universo en miniatura, que funciona con la misma minuciosidad y perfección que el vasto cosmos. Sin embargo, cualquier perturbación le conduce al caos, la rebelión y finalmente, a la enfermedad. La enfermedad es el resultado de nuestro estado interior, de nuestra actitud frente a lo que nos rodea. Este pequeño diccionario de los órganos interpreta los mensajes del cuerpo, enumera sus partes con todas sus enfermedades y sus posibles orígenes psicológicos al tiempo que nos ofrece las soluciones para cada órgano.

RUSH, M. *Descifra los mensajes del cuerpo*. EDAF

El Dr. Rush ha descubierto una relación entre mensajes corporales y trastornos emocionales ocultos. ¿Qué quiere decir nuestro cuerpo con unos estornudos, una tortícolis, un dolor de espalda, una erupción cutánea, una tos súbita?. Al no ser conscientes de nuestros sentimientos, estos síntomas son el medio para llamar la atención sobre el hecho emocional no advertido. El Dr. Rush nos enseña que, comprendiendo su significado, podemos tomar conciencia de este trastorno emocional y, a su vez, lograr la desaparición de la dolencia.

ROSEN, R. *El séptimo sentido*.

SCHEFLEN, A. *El lenguaje del cuerpo y el orden social*. Ed. Diana.

Este libro trata el problema de la comunicación como control del comportamiento.

THIEL, E.. *El lenguaje del cuerpo*. . Ediciones Elfos.

Es fácil conocer a las personas si sabe descifrar el código del lenguaje corporal. Con muchos ejemplos e ilustraciones, este libro revela las señales inconscientes de la expresión corporal de nuestros semejantes y con ello, sus verdaderas intenciones y sentimientos.

TEPPERWEIN K. *Lo que tu enfermedad quiere decirte*. Ediciones Elfos.

Este libro ilustra la relación entre psiquis y soma, mente-cuerpo. Comprende conocimientos inspirados por la larga experiencia de Kurt Tepperwein, especializado terapeuta. Informa de una manera global sobre la enfermedad, su causa y síntomas, así como posibles pasos terapéuticos.

## **RESPIRACIÓN**

ALLAUX, J.P. *Enseñemos a respirar a nuestros hijos*.

CARDAS, ELENA: *Respirar. Cómo liberar la energía vital*. Edic. Abraxas.

El arte de la respiración es la clave de la energía vital y un camino para conocerse a sí mismo. La respiración ayuda a ahuyentar con suavidad las tensiones y es la premisa para una profunda armonía interior, compuesta de salud y alegría de vivir.

FARHI, D. *El gran libro de la respiración*. Robin Book.

Dé un giro positivo a todos los aspectos de su vida. Buena salud y vitalidad mediante la respiración esencial. Durante la infancia respiramos con toda naturalidad sin necesidad de ejercer ninguna clase de control. Pero, desde entonces hemos ido alterando inconscientemente nuestra respiración es respuesta al estrés y a las presiones del entorno.

HENDRICKS, GAY: *La respiración consciente*

JENSEN, Dr. B. *Respire otra vez ... .. naturalmente.*

LODES, H. *Aprende a respirar.*

MERIEN, D. *La biorrespiración.*

El método higienista para eliminar las tensiones corporales –físicas y psicológicas- y los bloqueos emocionales que acumulamos, a lo largo de la vida y desde el momento del nacimiento –y probablemente ya desde antes-, en lo hondo de nuestro cuerpo y de nuestro subconsciente. Complemento privilegiado del ayuno y de las dietas restrictivas que permiten una desintoxicación profunda del organismo, la biorrespiración ha propiciado salud, alegría y serenidad a muchas personas.

PORZELT-MIDDENDORF: *Vivir a pleno pulmón.*

SKY, M. *Respirando.*

SPEADS, C.H. *ABC de la respiración.*

TILL, M. *El poder curativo de la respiración.*

Respiramos varias veces cada minuto durante toda nuestra vida. Si dejamos de hacerlo, morimos. Sin aire no es posible la vida. De la calidad de nuestra respiración dependen todas las funciones vitales del organismo, pero a menudo no sabemos respirar bien y desconocemos el prodigioso poder de una respiración consciente y armónica. La respiración es un importante eslabón de unión entre el cuerpo y el espíritu. Aprendiendo a respirar podemos alcanzar una conciencia de unidad viva entre el cuerpo, el espíritu y el alma.

ZAR - HANISH. *Ciencia de la respiración y clave de la salud.*

### **RENACIMIENTO**

DOMINGUEZ, ADOLFO: *Rebirthing. Técnicas de respiración*

ORR, LEONARD, *Rebirthing. Respiración consciente.* Inspiration Univ., Barcelona 1989.

“Las dos actividades más importantes que puede aprender un ser humano son: respirar correctamente y usar el poder del pensamiento para su propio beneficio. Por ello, estas actividades deberían ser el centro de atención de cualquier sistema educativo que pretenda ser valioso y práctico”. El autor ha tenido la osadía de vencer la muerte con la Respiración. Ha enseñado a respirar conscientemente a millones de personas en EE.UU. y en todo el mundo.

ORR, LEONARD: *Ejercicios respiratorios*

RAY, SONDRÁ: *Celebrando la respiración.*

### **MASAJE**

CASSAR, M-P. *El masaje fácil.* Edit. Libsa.

Técnicas de masaje para aliviar problemas tales como los dolores de espalda y de cabeza provocados por la tensión, para mejorar el bienestar durante el embarazo, para tranquilizar a los bebés y a los niños, para el deporte y la relajación.

CLAIRE, THOMAS. *Masajes terapéuticos.* Ed. Pirámide.

El masaje sueco, la aromaterapia, el shiatsu, las técnicas de Rolfing y de Alexander y la reflexología son varias de las terapias que utiliza la medicina naturista. Cada vez más personas las practican para sentirse mejor y alcanzar una mayor integración entre el cuerpo y espíritu. El presente libro constituye una guía que contiene todas las claves para la realización de estas técnicas.

CORRAL PÉREZ, ISABEL: *El masaje corporal*. Ediciones UR.

HOVER-KRAMER, D. *El masaje energético curativo*. Robin Book.

Un sistema curativo revolucionario basado en el control y la manipulación del campo energético humano. Este libro reúne no sólo la teoría de este programa, sino también infinidad de ejercicios, técnicas, visualizaciones y meditaciones, acompañados de ilustraciones explicativas.

HOWARD, J. *Tóqueme, por favor*. Kairos, Barcelona 1977.

INKELES, G. *El nuevo masaje sensual. Aprenda a dar placer con sus manos*.

¿Podemos convertir nuestros pies en algo vivo y cálido? ¿Podemos hacer que nuestros músculos renuncien a sus tensiones ocultas? ¿Podemos controlar el estrés con fármacos?. Una sesión de masaje puede enseñarnos a transformar nuestro cuerpo y a experimentar el placer terapéutico con unos sencillos toques.

JOHNSON, J. *El Masaje deportivo*.

Joan Johnson le permitirá explorar los componentes básicos del masaje al facilitarle una estructura simple y elemental que podrá seguir y utilizar como trampolín para su creatividad personal. Las ilustraciones y el diseño del libro han sido pensados para hacer el aprendizaje lo más práctico posible. Déjelo abierto a su lado mientras ensaya algunas de las técnicas con un amigo o durante una sesión de automasaje.

JOLLY, L. *El masaje dulce*.

Este libro te enseñará a sentir con una nueva intensidad el fluir de la vida dentro de usted, hasta alcanzar la clara percepción de la alegría de existir. Con esta obra tendrá la oportunidad feliz de poder redescubrir su tacto, mejorar su sensibilidad y enriquecer su expresividad para conducir su relación con los demás. Descubrirá juegos preliminares para aprender a tocar y podrá percatarse de las ventajas y el placer del contacto con todas las partes del cuerpo.

MITCHELL, S. *Guía familiar del masaje*. Ed. Tiral.

Es una muy completa aproximación práctica a los poderes terapéuticos del masaje. El texto está exhaustivamente documentado, resulta muy preciso, contiene un gran número de ilustraciones y es muy útil para conocer los beneficios del masaje.

PAOLI, C. DE. *Masajes y ejercicios corporales para la salud*.

Organizado en secuencias desarrolladas paso a paso, cada una de ellas cubre un aspecto corporal distinto, dando forma, en conjunto, a una serie de relajantes masajes que pueden utilizarse como efectiva rutina preventiva. Una guía esencial para aquellos que buscan remedios a diversas dolencias comunes, tales como problemas de espalda, de circulación, de movimiento, de claridad mental...

PORRES, E. *Tócame mamá*.

Se ha afirmado que la piel es lo más profundo del individuo. En la piel está la base primordial del psiquismo humano y en el contacto, la forma más sencilla de llegar a lo más íntimo del "otro". Este libro contiene el soporte teórico de algo que ya sabemos de forma inconsciente: el con-tacto no sólo es la vía más directa de expresión del amor, sino también el elemento "nutricio" que permitirá que el bebé pueda crecer felizmente y sin conflictos. Su piel y su consciencia conservarán para siempre la memoria del cariño y la ternura o, la carencia más absoluta de respaldo afectivo.

ROS, C.- SANCHEZ, C. *El Katapateo (Masaje pedestre)*.

Consiste en masajear ciertas zonas corporales utilizando los pies como herramienta de trabajo. Es una técnica antiquísima empleada por el gran Avicena. En casos en que sea preciso descongestionar con fuerza comprensiva, gracias a la fuerza que ejerce el pie, que es la suma del peso total del cuerpo canalizado a través de la pierna, se consigue fácilmente la descongestión.

SARRIA SALAS, R. *Masaje gestáltico*.

Este libro es el fruto de la vasta experiencia de su autor como psicoterapeuta y sexólogo, así de la necesidad que sintió de “encender la luz” para mostrarnos cómo son los Talleres de la Evolución de la Erótica y Evolución Personal y Masaje. Este libro está dividido en dos partes. En la primera, se desarrolla lo referente a los Talleres de Grupo en general y su incidencia en la evolución o crecimiento de las personas, principalmente en lo que concierne a sus relaciones interpersonales y a cómo viven su sexualidad. En la segunda parte se presenta el “cómo” aprender el Masaje Gestáltico. Hay Vídeo.

SARRIA SALAS, R. *Masaje prenatal*. Ed. Mandala.

Este masaje fue desarrollado a comienzos de los ochenta por masajistas, neurólogos y profesionales de la Psicología Prenatal. También se le llama “Masaje Nutricio” debido a que es igualmente beneficioso para todas las mujeres en general, así como también para los hombres.

SOTTE, L. *Masaje pediátrico chino*. Edit. Océano.

En la visión de la medicina tradicional china el niño nace prematuro desde el punto de vista fisiológico y energético y debe atravesar una lenta evolución para alcanzar la madurez física y orgánica. El libro introduce al lector en los principios teóricos de la medicina tradicional china en los que se basa el masaje pediátrico y muestra, sobre todo a través de numerosos y detallados dibujos, las técnicas de manipulación.

SCHWOPE, F. *El masaje en el deporte*.

El trabajo que presenta el profesor Schwope, fruto de su larga experiencia, recoge todos los aspectos básicos para iniciarse en el conocimiento teórico y práctico del masaje. Los contenidos del libro incluyen: la experiencia y el esquema corporal con sus aspectos pedagógicos y psicológicos, los baños del tipo kneipp, etc.

VÁZQUEZ GALLEGO Y JÁUREGUI CRESPO, A., *El masaje transverso profundo*.

En esta ocasión, los autores nos muestran todos los aspectos de la técnica desarrollada por Cyriax, en una cuidada monografía dividida en cuatro partes: generalidades de la técnica; aplicaciones en regiones anatómicas concretas; otras pautas terapéuticas y comentario a la F.T.P de Cyriax.

WALKER, P. *Masaje para tu bebé*.

Se explica paso a paso, con la ayuda de explicaciones explícitas, cuales son las técnicas de masaje y los juegos y ejercicios que a partir de los dos meses de vida abren nuevas perspectivas a las relaciones entre padres e hijos. El contacto físico y el masaje suave refuerzan desde la cuna los lazos de afecto y estimulan el desarrollo de una criatura sana, relajada y dotada de excepcionales cualidades físicas y mentales.

## **ROLFING**

BOND, M. *Técnicas de Rolfing-Movimiento*.

No nos fijamos en nuestro cuerpo hasta que un día empieza a fallar y entonces culpamos a la edad o a la mala suerte. Sin embargo, el cuerpo es mucho más que una carcasa que nos contiene y nos transporta; el cuerpo tiene memoria, acusa todas las emociones, todos los golpes y los traduce en rigideces y desequilibrios. Esta introducción al Rolfing-Movimiento nos enseñará a tomar conciencia del cuerpo y liberar tensiones acumuladas.

ROLF, I. P. *Rolfing: la integración de las estructuras del cuerpo humano* Ediciones Urano. Barcelona 1994.

El Rolfing es una forma de terapia, desarrollada por la Dra. Ida P. Rolf, que consiste en la manipulación y educación del tejido conectivo y se basa en el hecho de que el cuerpo humano es moldeable. Esta plasticidad del tejido permite liberar los componentes del cuerpo y reestructurarlos en torno a su eje vertical, consiguiendo así integrarlos en un todo completo y equilibrado. He aquí un sistema que armoniza la energía corporal y la gravitatoria y que también nos ofrece la posibilidad de transformar nuestras emociones, recuperar nuestra identidad física.



SCHWIND, P. *Rolfing*.

SCHWIND, P. *Plenitud corporal con el rolfing*. Eco-Tienda Natural.

### **RELAJACIÓN**

AMADOR, I. *Guía práctica de relajación*.

AURIOL, Dr. B. *Introducción a los métodos de relajación*.

BLAY FONT-CUBERTA, A. *Relajación y energía*.

CALLE, Ramiro A. *Aprender a relajarse en casa*. Edit. Martínez Roca.

Es un método eficaz para la búsqueda de la paz interior, la armonía emocional y la salud física. Mas de cien ejercicios, explicados paso a paso, paque que usted alcance sin esfuerzo un mayor equilibrio en su vida.

CHIRICO G. *Training Autógeno (Libro + Cas.)*

ESCUDERO, MANUEL: *Curso práctico de técnicas de relajación*.

ESCUDERO, MANUEL: *Relajación completa (cassette)*

GOLEMAN, D. *Guía de relajación. Técnica y masaje contra el stress*.

HERRERO, DR. *Relajación creativa (Libro + cassette.)*.

JANE MADDERS. *Estrés y relajación*.

JONATHAN C. SMITH *Dinámica de la relajación*.

KERMANI. DR. K. *Relajación total*.

LINDEMANN, J. *Entrenamiento autógeno*.

LOUSSOUARN. *Transforme su vida por la sofrología*.

MITCHELL, L. *La relajación sin esfuerzo*.

RAYNE, R.A., *Técnicas de relajación*.

Empezando con el análisis de alguna de las teorías que envuelven el estrés y la relajación, pasa a considerar una diversidad de técnicas prácticas. Unos capítulos tratan de unas técnicas específicas, otros están dedicados a técnicas físicas o “musculares” y otras a métodos mentales o “psicológicos”.

REGARDIE, DR. ISRAEL *Guía de relajación para el perezoso*.

STOKVIS. *Técnicas relajadoras y de sugestión*.

SUTCLIFFE DENNY *El libro completo de la relajación*.

WILSON, P. *Métodos infalibles de relajación*. Ed. Plaza & Janés.

Este libro ofrece más de cien técnicas eficaces para relajarse al instante en momentos críticos y situaciones de estrés acumulado. Apoyándose tanto en la sabiduría de las civilizaciones antiguas como en los hallazgos de las investigaciones más actuales, el autor nos enseña a aliviar la ansiedad, afrontar con calma los problemas cotidianos y adoptar una actitud vital más positiva.

ZEMACH, D. *Ejercicios de relajación*.

### **GIMNASIA**

ANDERSON, B. *Estirándose*.

BALASKAS *Guía completa de ejercicios de Stretching*.

CIANTI, G. *Manual tutor del stretching*.

El stretching es el resultado de las más modernas investigaciones en el terreno de la gimnasia: sin traumas, algo que todos pueden practicar, proporciona agilidad, elasticidad, tono muscular, bienestar físico y relajación psíquica. El Manual Tutor del Stretching está especialmente pensado para convertirse en su “instructor personal”, capaz de iniciarle en la práctica de esta disciplina en muy poco tiempo.

DALLA VIA, GUDRUN. *Caminar*. Ed. Ibis.

Detalla toda la información técnica sobre cómo caminar correctamente, cómo confeccionar un programa de entrenamiento que tenga en cuenta las condiciones físicas y objetivos fijados.

GROTKASTEN, S. y KIENZERLE, H., *Gimnasia para la columna vertebral*.

HOVEREAU, J. M. *Guía práctica de las gimnasias suaves*.

MELONI, FABRIZIO. *Gimnasia energética china*. Gaia.

Consiste en sencillos y eficaces ejercicios de contracción muscular estática que todo el mundo, sin importar la edad o la condición física, puede realizar fácilmente en cualquier momento y lugar. Presenta doce tablas de ejercicios que se relacionan con los doce meridianos energéticos. Tiene una probada influencia saludable y reguladora en la actividad del campo energético humano, tanto a nivel físico como psíquico.

MICHELI G. *Manual práctico de stretching*.

NAMIKOSHI, T., *Shiatsu + Stretching*.

Con un texto claro y numerosas ilustraciones, el libro hace posible que cualquier persona pueda sentirse mejor, siguiendo un sistema de ejercicios que combina la presión digital con los ejercicios de estiramiento.

REICHORDT, H. *Gimnasia para problemas de espalda*.

SCHNEIDER, W. et AL. *Fitness -teoría y práctica-* Ed. Scriba.

SHIMER, PORTER. *Simplifica tus ejercicios físicos*. Ed. Oniro.

Este libro te propone un enfoque más sencillo y directo del ejercicio, y en consecuencia mucho menos estresante.

SÖLVEBORN, A.S. *Stretching*.

SOUCHARD, E. *Stretching global activo*.

Tras haber consagrado quince años a la investigación biomecánica, Suochard ha creado la Reducción Postural Global. Autor de doce libros, imparte clases en varios países de Europa y su método, considerado como revolucionario es practicado por cerca de cinco mil fisioterapeutas. Todo nuestro pasado o presente está reflejado en nuestro cuerpo.

SOUCHARD, PHILIPPE. *Auto Gym. Guía práctica de reeducación postural global*. Integral.

Técnicas de gimnasia suave para reconciliarse con su cuerpo y acabar con los dolores cotidianos. Practicando la autogimnasia a su propio ritmo personal, incluso en tiempo de ocio, recuperará la fuerza, la armonía y la flexibilidad y redescubrirá aquellas sensaciones de bienestar corporales olvidadas.

SPRING, H. Y OTROS. *Stretching, ejercicios gimnasia de extensibilidad*.

SVEN-SOLVEBORN *Stretching, nuevo y revolucionario programa*.

SYBEL, R. Y BRICHETT, R. *Gimnasia energética*.

THIEFFRY, B. *La gimnasia del bienestar*.

TOBIAS-SULLIVAN. *Estiramientos*.

TRIBASTONE, F. *Compendio de gimnasia correctiva*.

## **ANTIGIMNASIA**

ALEXANDER, GERDA: *La eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1992

BERTHERAT, Y. y C. BERSTEIN, C. *El cuerpo tiene sus razones*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1996.

BERTHERAT, *El Correo del cuerpo*. Hogar del Libro, Barcelona 1988.

BERTHERAT, T. *El cuerpo tiene sus razones*. Ediciones Altaya, Barcelona 1994.

BERTHERAT, *Las estaciones del cuerpo*. Ediciones Altaya, Barcelona 1995

BERTHERAT, *Con el consentimiento del cuerpo*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1996.

BERTHERAT, T. *La guarida del tigre*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1993.

BRAND, U. *Eutonía. Educar el cuerpo a los movimientos naturales*. Edic. Abraxas.

La eutonía es una gimnasia suave que enseña a conocer el cuerpo para aprender a moverse de forma natural. Con este libro podrás restablecer el equilibrio del tono muscular y resolver bloqueos, dolores y rigideces.

HEMSY, VIOLETA: *Aproximación a la Eutonía*.

VISHNIVETZ, B. *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*.

La eutonía pretende la regulación del tono muscular y fomentar el autoconocimiento, ampliando la percepción. Este libro es una guía que nos acompaña durante este proceso de mejora y nos propone los ejercicios necesarios para conseguirlo. Asimismo, comenta los aspectos de la organización postural, la pedagogía de la eutonía y sus fundamentos teóricos, filosóficos y psicológicos.

## **TECNICA DE ALEXANDER**

ALEXANDER, MATTHIAS, *La técnica Alexander*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1995.

ALEXANDER, MATTHIAS, *El uso de sí mismo*.

BARLOW, W. *El principio de Matthias Alexander*.

Este libro propone un modo diferente de vivir y de considerar la vida personal, en el sentido de que sus usuarios pueden aprender a adoptar un baremo distinto para sí mismo y para las personas con las que viven. El principio de Alexander establece que hay modos de usar el cuerpo mejores que otros y que, cuando esos modos se pierden, el funcionamiento comenzará a experimentar dificultades en aspectos importantes. Se trata de una concepción de la vida de la persona que, mediante la disciplina, conduce a la libertad y a un bienestar que están al alcance de la mayoría de los individuos de todas las edades.

BRENNAN, R.. *La técnica Alexander*. Editorial Plural.

Esta técnica es una vía de ayuda para conseguir un cuerpo flexible, activo y saludable, fomentando las posturas más naturales e idóneas. En esta aproximación práctica se enseña: \*Cómo poner a punto su cuerpo para cualquier actividad. \*Cómo liberar los músculos y las articulaciones del dolor y la tensión, etc....

CRAZE, RICHARD. *La técnica Alexander*. Paidotribo.

La técnica Alexander consiste en la reeducación de su cuerpo por medio de un realineamiento de la médula espinal que proporcionará alivio en los dolores y tensiones y una mejora en su bienestar. Guía práctica, sencilla y efectiva, con una serie de ejercicios y procedimientos prácticos que puede intentar aplicar a sí mismo.

DRAKE, J. *La técnica Alexander*.

DRAKE J. *Postura sana*.

MAISEL, E. *La técnica Alexander*. Ed. Paidos.

Edward Maisel ha recopilado en esta obra los textos básicos de Alexander para ayudar a comprender mejor las potencialidades del cuerpo y de la mente; se trata de un volumen sencillo y accesible lleno de sensibilidad e inteligencia, que explica el famoso método mente-cuerpo de F. Matthias Alexander.

PARK, G. *El arte del cambio. Método Alexander.*

### **FELDENKRAIS**

FELDENKRAIS, MOSHE. *Autoconciencia por el movimiento.* Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1992.

FELDENKRAIS, MOSHE. *El Poder del Yo: la autotransformación a través de la espontaneidad.* Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 1995.

FREE, PAMELA J. *Despierta la sabiduría de tu cuerpo.* Ed. Urano.

Este libro enseña a sentir el cuerpo, a tomar conciencia de nuestras emociones y a recobrar el placer de los sentidos. Con la técnica sencilla de autoconciencia, podemos aprender a respirar, a desbloquear la energía y a evitar la rigidez y el malestar. La autora ofrece un programa basado en el Método Feldenkrais que nos ayudará a ralentizar el reloj biológico.

RYWERANT YOCHANAN. *El método feldenkrais.*

He aquí, por fin un libro que expone de manera clara y completa el prestigioso sistema de integración funcional desarrollado por Moshé Feldenkrais. La obra constituye un manual elegantemente escrito e indispensable para el aprendizaje de sus teorías fundamentales, que nos instruye acerca de los problemas estructurales o funcionales que pueden obstaculizar nuestros movimientos.

TRIEBEL-THOME, ANNA. *El Método Feldenkrais: aprender a moverse, aprender a vivir.* Edit. Abraxas. Este método es un sistema que utiliza el movimiento como instrumento para el desarrollo físico, espiritual y psíquico, es mucho más que una simple gimnasia. Este libro nos brinda numerosas propuestas para encontrar los lazos existentes entre el cuerpo y la mente. Ilustrado con numerosas fotografías.

### **REFLEXOLOGIA**

GORE, Anya. *Reflexología. Introducción a la técnica y sus beneficios.*

Esta forma de terapia puede ayudar en el tratamiento o prevención de una serie de enfermedades y todo tipo de dolencias. La autora plantea las preocupaciones particulares de las personas que se inician, y ofrece consejos valiosos sobre la práctica de esta terapia.

GRINBERG, A. **REFLEXOLOGÍA .DIAGNÓSTICO Y CURACIÓN POR EL PIE.**

Una obra diferente sobre reflexología. Partiendo del diagnóstico en base a la observación visual y táctil del pie y cada uno de sus componentes, como paso previo al tratamiento curativo, A.Grinberg nos enseña técnicas reflexológicas así como la interpretación de cada síntoma observado.

GUILLANDERS, A. *Reflexología.*

Esta antigua técnica china es hoy en día el método de curación más popular de todos los que se conocen. Este tratado es una introducción simple y accesible al tema y en el que se especifican sus principales objetivos: desde diversas técnicas para aliviar el dolor de espalda hasta determinados tratamientos para los problemas digestivos, pasando por métodos de relajación y distensión.

KUNZ, K.-KUNZ, B. *Reflexología de la mano.*

El tacto está relacionado con todas las acciones de nuestra vida. Mediante el tacto nos comunicamos emociones y estado de ánimo, de tal forma que bien puede ser considerado como parte sustancial del lenguaje corporal. En la mano toda persona posee los puntos vitales de los cuales dependen las funciones físicas, desde las más vitales hasta las más complejas y sofisticadas. Por ello, conocer los principales puntos de presión en la mano le ayudará a desarrollar su salud en todos los ámbitos, contribuyendo con ello al bienestar general, al cuidado de la salud y a la prevención de posibles problemas.

KUNZ, K.-KUNZ, B. *Reflexología del pie*.

Una completa guía para la autoayuda que le permitirá conocer en profundidad los principales puntos reflejos del pie y su relación con las diferentes partes del cuerpo. Las descripciones fáciles y detalladas de las técnicas vienen ilustradas profusamente, con lo que podrá fácilmente asimilar los principios básicos de la práctica reflexológica y conseguir un estado libre de tensiones. Al mismo tiempo, el tratamiento reflexológico le ayudará a prevenir los principales males y dolores que pueden afectarle, desarrollando así una óptima situación vital y un gran bienestar general.

STORNER, C. *Reflexología*. Edit. Paidotribo.

La reflexología es una forma de salud, antigua y apacible, que ha pasado de generación en generación por todo el mundo. El autor consigue dar una clara introducción, tanto desde punto de vista teórico como práctico a esta fascinante terapia. El enorme conjunto de ilustraciones que acompañan el texto ofrecen, a los que se inician en el tema, la confianza e información necesarias para trabajar de manera correcta.

## **ORIENTALES**

BRAZIER, D. *Terapia Zen*. Desclée de Brouwer.

Con un enfoque cercano y práctico, este libro llega en un momento muy oportuno: pone en tela de juicio algunos de los presupuestos básicos de la psicología occidental, introduce de forma inteligible la psicología budista y presenta al Zen como terapia. Acudiendo a numerosos ejemplos que ilustran su eficacia en la práctica psicoterapéutica, el autor muestra cómo el Zen parte de la teoría budista de la mente y arroja nueva luz sobre diversas teorías budistas en torno a la naturaleza del sufrimiento, sus causas y su erradicación.

DAWES, NIGEL. *El libro del Shiatsu*. Tikal.

El Shiatsu es una terapia manual basada en la presión. A diferencia de la acupresión o digitopuntura que trabaja sólo con los dedos los puntos de presión que hay a lo largo de los meridianos, el shiatsu utiliza toda la mano, los codos, las rodillas y los pies en esos puntos o en zonas amplias. Paso a paso se explican las manipulaciones que permiten aumentar su bienestar físico y psíquico.

DESCOLE, J.C. *Zen shiatsu*. Ediciones Continente.

El Shiatsu es una técnica para eliminar tensiones, malestares y disturbios orgánicos. Pero su gran virtud es hacer que el paciente se vuelva consciente de su propio cuerpo, aprenda a entender las causas de sus males, a leerlos físicamente, a enseñarle a solucionarlos. Este manual –recomendado a médicos, kinesiólogos, masajistas, enfermeros, estudiantes y todos aquellos interesados en la salud, el bienestar y la evolución humanos-, integra varias disciplinas terapéuticas corporales orientales y occidentales, dentro de un concepto holístico, total...

HOOTON, CLAIRE: *Guía fácil del TAI CHI*. Robin Book.

MANTAK CHIA, JUAN LI. *La estructura interna del Tai Chi*. Ed. Sirio.

Presenta instrucciones claras y detalladas para el aprendizaje del Tai Chi Chi Kung que es una forma simple y poderosa del Tai Chi estilo Yang. Asimismo revela los principios de Taoísmo y del trabajo interno y profundo necesario para la práctica efectiva de este arte en cualquiera de sus formas.

Profesor MERCURY. *Reiki. Manos que curan*. Edimat.

El Reiki es la técnica que Cristo empleaba para sanar a los enfermos con sus propias manos. Durante años estuvo algo olvidado hasta que el doctor Usui lo redescubrió de nuevo, haciendo discípulos que posteriormente se divulgarían por el mundo.

NALDA ALBIAC, JOSE SANTOS. *Zen Cotidiano*. Ed. Paidotribo.

Toda persona da por supuesta la unión entre el cuerpo y la mente. Sin embargo, no suele caer en la cuenta de que nuestro cuerpo exterioriza nuestro estado mental. Suele ignorar que nuestro desarrollo intelectual se realiza sobre una base física, de sensaciones corporales. Cuando nuestro estado mental está perturbado precisa reorganizarse desde la base, desde la sensación corporal.

REID, DANIEL. *El libro del Chi-Kung*. Ed. Urano.

Basada en los mismos principios fundamentales del taoísmo y en las fuerzas universales en que se sustentan la medicina tradicional china, la meditación y las artes marciales, la práctica del chi-kung equilibra y armoniza el sistema energético humano, contribuye a la salud, la vitalidad y la longevidad y previene o cura la enfermedad.

REQUENA, Y. *Qi gong*.

El Qi Gong atañe al dominio de la energía; en ocasiones ha sido denominado Yoga chino, englobando un número impresionante de ejercicios corporales, respiratorios y de concentración. Esta gimnasia es energética, se basa en los mismos principios de la acupuntura y utiliza los meridianos como redes de concentración y de circulación de la energía. Este libro describe 18 posiciones de Qi Gong estático, 4 técnicas de respiración, 30 ejercicios de Qi Gong dinámico, 25 formas de masaje y ejercicios para la salud, 6 técnicas de meditación y visualización y 18 ejercicios médicos.

RINPOCHE, GENDUN. *Las emociones*.

A pesar de nuestros esfuerzos por una vida feliz, nuestras reacciones emocionales nos mantienen atrapados en estados negativos. Afortunadamente la cura de estas distorsiones mentales está en el corazón de Buda tal como el autor los expone con gran simplicidad y precisión. Aprendemos distintas formas de trabajar con las emociones y los procesos mentales que liberan nuestras cualidades benéficas.

TAWN, KIM. *Ejercicios secretos de los monjes taoistas*. Ed. Sirio.

Los ejercicios que se describen han sido escogidos y experimentados durante años y ejecutándolos correcta y regularmente pueden ayudar a conciliar el sueño, obtener resistencia tanto al frío como al calor, alegría, paz interior, memoria, intuición..., así como transformaciones a nivel espiritual.

WONG KIEW KIT. *Chi-kung para la salud y la vitalidad*. Ed. Urano.

Si quiere disfrutar de la enorme capacidad de una mente lúcida, de un organismo sano y vital, esta obra le abrirá las puertas a un mundo nuevo, rebosante de energía y bienestar. La práctica del Chi-kung puede aportarle, entre otros, los siguientes beneficios: controlar el estrés, prevenir y curar enfermedades degenerativas, gozar de mayor vitalidad sexual, potenciar la creatividad de la mente....

### **OTRAS TÉCNICAS CORPORALES**

ALEMANY, C. y GARCÍA V.; *El Cuerpo Vivenciado y Analizado*. Colección Serendipity de Desclée de Brouwer. Bilbao 1996.

Este volumen recoge los trabajos presentados en las IV Jornadas Franco-Españolas de Psico-Somatoterapia (Madrid, Noviembre 1995). Las distintas aproximaciones teóricas y técnicas que proporciona el amplio espectro de las terapias corporales.

BIONA, J., *Respuestas emocionales*.

Este interesante libro trata de la conexión entre la mente y el cuerpo. Muchas veces no somos conscientes de nuestros sentimientos reales y así los síntomas físicos, como por ejemplo un dolor de espalda, son a menudo el medio con el que el cuerpo nos advierte de una emoción oculta en nuestro consciente, causante del mal. La medicina oriental reconoce muchos de estos síntomas y nos ayuda a descifrar su mensaje y hacer que la dolencia física desaparezca.

BOURBEAU, LISE. *Obedece a tu cuerpo. ¡Ámate!*. Ed. Sirio.

Esta obra es una especie de diccionario o de libro de consulta para que quien sufra de un malestar o enfermedad cualquiera pueda averiguar de una manera sencilla y rápida la causa profunda de su problema. La enfermedad es un mensaje que el cuerpo nos manda para ayudarnos a tomar conciencia de una forma de pensar que nos está perjudicando. La medicina tradicional sigue creyendo que la enfermedad es un obstáculo para la felicidad del ser humano, por ello lucha contra ella, tratando los síntomas sin atacar su causa profunda no orgánica.

BRADDOCK, C. J. *Las voces del cuerpo*. Desclée de Brower.

Define tres tipos de personas que ilustran el modo en que las víctimas de abusos sexuales incorporar el recuerdo de su trauma y de su dolor. Estos tres tipos –rígido, colapsado e inanimado- expresan sus respectivos y diferentes patrones de respiración, sonido y movimiento. El libro describe detalladamente estos tipos y presenta ocho sesiones dirigidas de aprendizaje, que invitan al lector a seguir el camino de la curación por medio de la *respiración, sonido y movimiento*, para desbloquear las emociones reprimidas.

CALAIS-GERMAIN, B. *Anatomía para el movimiento*.

La Anatomía ya no es solamente un terreno reservado a los especialistas, sino que interesa a toda persona que practica una técnica corporal. Si hasta ahora parecía de difícil acceso, he aquí un libro básico y completo que os permitirá adquirir fácilmente el conocimiento indispensable en vuestra práctica. Presenta de manera original y didáctica un extenso panorama de los huesos, las articulaciones y los músculos, en relación directa con el movimiento.

CALDWELL, CHRISTINE. *Habitar el cuerpo*. Ed. Urano.

Una obra innovadora en el campo del tratamiento de las conductas adictivas. “Accesible y sensato, este es el primer método de alcance general que realmente toma en cuenta la inteligencia y la capacidad de sanación innata que existe en nuestro cuerpo-mente. C.Caldwell dibuja el mapa de este territorio de una manera que es fácil de seguir y apasionante de aplicar.

DROPSY, J. *Vivir en su cuerpo*. De Paidós, México D.F., 1982.

GELB. *El cuerpo recobrado*

GERMAIN, P. *La armonía del gesto*.

GOLEMAN, D. *Inteligencia emocional*. Circulo de Lectores, Madrid 1997.

Nuestra visión de la inteligencia es estrecha, pues soslaya un amplio abanico de capacidades esenciales para la vida. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc.

GRECCO, EDUARDO H. *Los afectos están para ser sentidos*.

Es un libro escrito con la finalidad de rescatar el significado del mundo emocional en la vida del hombre e intentar dar cuenta, desde la experiencia directa, de la bipolaridad afectiva, un mal que crece a pasos agigantados.

HANNA, T. *Somática*.

Este es un libro de verdad importante. Thomas Hanna demuestra claramente que hay una gran categoría de problemas de salud que pueden ser entendidos y tratados basándose en la reeducación sensorial. En base a los fundamentos de Moshe Feldenkrais, el autor redefine completamente la capacidad del cuerpo para resistirse al deterioro.

HAYNAL A. Y PASINI, W. *Manual de Medicina Psicosomática*. Ed. Toray-Masson. Barcelona 1980.

HYMANS. *Carácter y temperamento*. De Espasa-Calpe, Madrid.

INSTITUT GEM. *Bienestar integral*.

LAPIERRE, ANDRÉ. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. Desclee de Brouwer.

En esta obra, el autor nos brinda una presentación completa y clara del Análisis Corporal de la Relación, resaltando sus semejanzas y diferencias con el Psicoanálisis. Con gran sabiduría, consigue combinar de forma actual y didáctica los conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuerpo y la mente.

LUMLEY, J.S.P. *Anatomía de superficie*.

Esta obra constituye un texto conciso y claro sobre las estructuras anatómicas que pueden ser palpadas, vistas u oídas en una exploración clínica. Se compone de más de 200 fotografías en color con esquemas lineales superpuestos que indican claramente la situación de las distintas estructuras. El primer capítulo está dedicado a la definición de términos para la descripción precisa de cada una de las partes del cuerpo y sus movimientos, seguida de una exposición de términos patológicos, exploración clínica y herramientas utilizadas en la práctica. En el resto, se recogen los aspectos anatómicos de cada uno de ellos y se explica cómo deben explorarse.

MUNNÉ, A. *La evidencia del cuerpo*. Ed. Paidós.

Este libro ha sido escrito por las personas que buscan la realidad corporal y que saben que este hito sólo puede alcanzarse por la vía de la sinceridad con uno mismo. He aquí alguno de los pensamientos clave del autor: “Amor es la palabra capital para el ser humano”. “El factor más determinante del desorden físico, psíquico y espiritual que domina la vida de la persona es la carencia primaria de auténtica afectividad de los padres”.

OLIVEA DEWHURST-MADDOCK *El libro de la terapia del sonido*.

Esta práctica e inspiradora guía de la terapia del sonido le ayudará a llevar armonía a su cuerpo y a su mente. Encauce las energías vibratorias del sonido para influir en el pulso, la respiración, las emociones y equilibrio de la energía en todo su ser, a través de la propia voz o de la música.

RICARD, F. SALLE, J.L. Y ALMAZÁN, G. *La Osteopatía*.

La presente obra tiene como objetivo presentar de forma sencilla, clara y precisa lo que es la osteopatía: medicina manual y natural. En ella se presentan sus conceptos fundamentales y sus diversos campos de aplicación. En definitiva, los autores nos ofrecen una visión clara y sintetizada del tema, en un lenguaje que resultará accesible tanto para los terapeutas como para el público no especializado en general.

SÁNCHEZ RIVERA Y OTROS. *Integración corporal y psicología humanística: el masaje*. Ed. Marova.

SARKISSOFF, JEAN: *Cuerpo y Psicoanálisis*. Colección Serendipity de Desclee de Brouwer, Bilbao 1996.

La terapia Morfoanalítica es una terapia psicocorporal analítica en la cual el terapeuta trabaja con la unidad Cuerpo-Psique de su paciente como un sistema integrado. Es un método activo donde el terapeuta, sin inducir, está dispuesto para acoger, interpretar y acompañar toda reacción, todo proceso del paciente, analizando constantemente la relación transferencial y las manifestaciones del inconsciente.

SCHUTZ, W.C.: *Todos Somos Uno*. Amorrortu B.A. 1978.



Clasico de Maratones y Grupos de Encuentro en la costa Oeste de U.S.A. y precursor del movimiento Psico-Corporal.

SHAPIRO, L. E. ***La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros.***

A pesar del terrible estrés que domina nuestra vida, la sociedad da poca importancia a las presiones que los niños enfrentan en cada etapa de su desarrollo: problemas de la escuela, el divorcio, la muerte... Esta obra nos ofrece docenas de actividades y juegos que nos ayudarán a resolver sus problemas.

SIEMS, MARTIN: ***Tu Cuerpo sabe la respuesta. El Focusing como método de autoconocimiento.*** Una guía práctica. Mensajero 1991

STEVEN LOCKE, D. C. ***El Médico interior.***

El libro nos proporciona una fascinante visión del primer esfuerzo científico para tratar la mente, el cerebro y el sistema inmunológico como un todo coherente. El Dr. Locke presenta las evidencias para, este lazo de unión proporcionando un modelo comprensible de los caminos y los atajos de nuestro sistema interno de emoción y los efectos que en él tienen el cerebro, nuestra conducta y el estrés psicológico.

STERNBERG, R. J. ***Inteligencia exitosa.***

A través de investigaciones, el autor descubre que habilidades mentales específicas como la inteligencia creador y la inteligencia práctica –y no los tests académicos que miden el cociente intelectual-son la clave para lograr las metas más importantes de la vida.

STIRCK, J. ***Guía para mejorar la estructura corporal.***

STOKES, G. Y WHITESIDE, D. ***Tres conceptos en uno.***

El sistema “Tres conceptos en uno” utiliza unas técnicas básicas para identificar los problemas de las percepciones bloqueadas: los tests musculares de precisión. Con su ayuda descubriremos donde “se alojan” nuestros problemas en el “barómetro del comportamiento”, que es la expresión única de lo que queremos y no queremos y de la manera en que nosotros medimos esto. Así, evidenciaremos los porcentajes de carga emocional positiva y negativa que hemos inventado en estos problemas.

ZEHENTBAUER, J. ***Drogas endógenas.***

El ser humano produce sus propias drogas: las drogas endógenas. El presente libro abarca dos campos. Por un lado, nos muestra las posibles capacidades de nuestro cerebro y nos familiariza con el funcionamiento de las drogas endógenas apoyándose en la psicología y la neurología, y por otro nos presenta sistemas naturales de estimular dichas drogas de forma voluntaria sin tener que recurrir a la ingestión de drogas sintéticas.