



Katy Bowman

Muovi il tuo DNA

Riscopri la salute attraverso il movimento

Macro Edizioni

Collana: Tecniche Corporee

Isbn: 9788893198301

Pagine: 208 - **Prezzo:** € 18,60

Disponibile da: Febbraio 2018

Ecco un libro rivoluzionario. Una svolta nel mondo della salute, del fitness e della scienza. Katy Bowman trasforma la biomeccanica da uno studio astratto della fisica in una esperienza vissuta e sentita e in questo suo libro pioneristico è possibile trovare uno scrigno pieno di tesori da mettere subito in atto nella vita quotidiana.

Katy vede la vita nel movimento e il movimento come parte integrante della vita. Usando la lente della biomeccanica, l'autrice indaga il corpo negli aspetti microscopici e macroscopici: **dalla cellula all'organo al sistema al corpo intero**, esaminando come tutto il corpo nella sua interezza si relaziona con sé stesso e con le forze che lo circondano.

Una delle cose più interessanti dell'approccio di **Nutritious Movement™** (*il Metodo illustrato nel libro*) è che si tratta di una modalità disponibile a tutti. Non richiede attrezzature o spazi speciali. Non costringe ad andare in palestra o cercare di ricavare tempo prezioso dalla propria giornata. Anzi, la genialità dell'approccio descritto in questo libro risiede nel modo in cui Katy insegna a trovare il movimento che serve per stare bene, anzi per stare a meraviglia, durante la propria giornata ed inserito nella quotidianità.

Un concetto rivoluzionario, e al tempo stesso fondamentale, che sottolinea l'autrice in tutti i suoi libri è la distinzione fra l'esercizio fisico e il movimento.

L'esercizio è solo un modo di muoverci, ma il movimento è molto di più del semplice esercizio di fitness. Il movimento naturale, che richiama quello che il corpo umano ha fatto per dei secoli come risposte alle esigenze di sopravvivenza, è sempre a portata di mano (o di piedi!) e il corpo lo riconosce subito come qualcosa di nutriente e sostenente.

Basterà solo qualche modifica agli schemi e le abitudini per scoprirlo nella sua **multidimensionalità** anche nella nostra vita.

Il libro contiene **fotografie e disegni anatomici** per far capire il funzionamento di ogni esercizio.

CHI È L'AUTRICE

Katy Bowman, biomeccanico ed esperta di comunicazione scientifica, ha educato centinaia di migliaia di persone all'importanza del movimento per il nostro corpo.

Dirige il Nutritious Movement Center Northwest, nello stato di Washington.

Ha scritto numerosi bestseller e tiene corsi di formazione in tutto il mondo



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

tel 0547-346258910

www.gruppomacro.com