

# La constante universal de la vida

Frederick Matthias Alexander



**Colección:** Cuerpo y consciencia

**ISBN:** 978-84-92470-03-7

**Páginas:** 335

**Tamaño:** 17 x 24 cm

**PVP:** 25 euros

Este libro inspirador no es una exposición teórica de su técnica, porque Alexander estaba siempre preocupado por los aspectos prácticos. Con su manera de observar deliciosamente clara, Alexander pone ante el lector lo que aún hoy es ignorado de forma casi universal: que el modo en que nos usamos a nosotros mismos es una influencia constante en todas nuestras actividades vitales.

Para los que quieren avanzar en el aprendizaje de la Técnica Alexander, este libro es un compañero y un guía que alienta en el viaje y nos recuerda que el deseo de libertad de pensamiento y acción sólo puede hacerse real mediante el logro de la libertad en el pensamiento y la acción.

**Frederick Matthias Alexander** fue un actor australiano que desarrolló el proceso conocido hoy como «técnica Alexander».

Nació en Tasmania en el 1869 e inició su carrera como actor en Sidney. Problemas graves con su voz le impulsaron a investigar y desarrollar un método para mejorar el uso de su propio cuerpo que no sólo le devolvió la voz si no que demostró tener un alcance mucho mayor. Comenzó a enseñar su técnica en Australia y más tarde se trasladó a Londres donde fundó una escuela y publicó varios libros. Murió en 1955.

*Un clásico intemporal e insuperable.*

*La técnica Alexander desde sus propias fuentes.*