Sumario

Introducción

El cuerpo emocional como unidad indivisible del ser	13
--	-----------

PRIMERA PARTE **21**

1. Disfrutar el cuerpo emocional	23
2. La respiración: el soplo inmaterial	29
3. La cabeza: la bóveda celestial	39
4. El rostro: espejo del alma	45
5. El imperio de los sentidos: la emoción de vivir	61
6. La mandíbula: la bisagra emocional	69
7. El cuello: entre el cielo y la tierra	77

SEGUNDA PARTE **87**

8. Los brazos: alas del corazón	89
9. Los hombros: resistencia suprema	93
10. El codo: la curva de la risa	105

- 11.** La muñeca: el latido del espíritu **113**
- 12.** La mano: la creatividad del pequeño dios **119**

TERCERA PARTE **133**

- 13.** La espalda: la fortaleza de la montaña **135**
- 14.** La región lumbar: el hogar de la energía esencial **153**

CUARTA PARTE **163**

- 15.** El pecho: el guardián de la vida **165**
- 16.** El diafragma: el músculo del alma corpórea **171**
- 17.** El vientre: la alquimia del océano interior **183**

QUINTA PARTE **193**

- 18.** Las piernas: dos ríos al mar **195**
- 19.** Las caderas: el ritmo de la tierra **199**
- 20.** Los muslos: el fulgor de la luna **205**
- 21.** Las rodillas: la defensa de la tierra **209**
- 22.** Las pantorrillas: la fuerza de Aquiles **219**
- 23.** Los tobillos: el fuego sublime **223**
- 24.** Los pies: las huellas de la vida **227**
- 25.** Encuentra tu conexión cuerpo-mente **233**

Sobre el autor **243**