*Librería*

# *Bonilla y Asociados*

*desde 1950*

**Título:**

**Autor:** **Precio:** $145.00

**Editorial:** **Año:** 2008

**Tema:** **Edición:** 1ª

**Sinopsis** **ISBN:** 9789709451832

El ritmo de la vida actual exige una permanente concentración; para lograrla, se necesita estar relajado física, emocional y mentalmente. Se ha descubierto que la música puede modificar la producción de la endorfina, hormona que provoca estados de relajación y tranquilidad, fundamental para mejorar la transmisión de impulsos eléctricos en el cerebro y, así, facilitar la concentración, el aprendizaje y el rendimiento mental.
La música de Mozart, alegre, pura, fluida, predecible, plena de armonías, con sus altas frecuencias, vibraciones cortas, y su periodicidad de largo plazo, es capaz de relajar a la persona que la escucha y, al mismo tiempo, cargarla de energía, logrando un efecto positivo para actividades cerebrales superiores, propias para la creatividad y la concentración.
En este libro encontrará ejercicios de respiración, de movimiento muscular y de atención mental; complementos perfectos para potencializar los efectos benéficos de la música de Mozart y lograr los estados mentales de relajación y concentración.

El libro está acompañado de un CD dividido en tres partes:
Música para la relajación
Música para la relajación concentrada
Música para la concentración