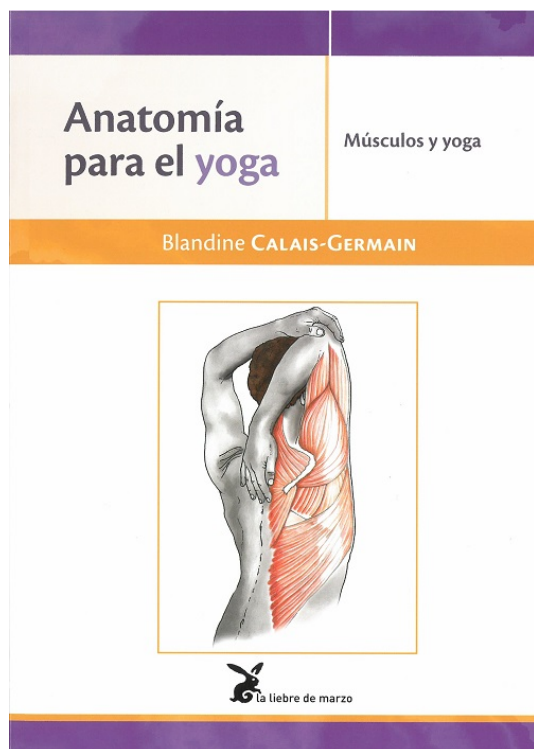




Anatomía para el yoga

Músculos y yoga

Autor: Calais-Germain, Blandine

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788492470532

Páginas: 224

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 25,00 €

En las diferentes posturas del yoga, los músculos quíjan a los huesos, mantienen las articulaciones, protegen los nervios, suspenden o elevan partes del cuerpo ... Sus funciones son muy variadas. Por ello, es necesario que uno a uno, fuertes o flexibles, se puedan relajar, se puedan estirar o puedan combinar sus diferentes estados para coordinar sus acciones. Por su parte, un yoga bien estructurado puede desarrollar progresivamente las diferentes calidades inherentes a los músculos. En este libro, se abordan las diversas funciones de los músculos en las posturas del yoga. A través de las fichas/ejemplos que, en cada ocasión, observan una situación en la que intervienen uno o varios músculos, se propone distinguir y comprender estas distintas funciones. Es una guía para tener una experiencia más esclarecedora del yoga que ayudará al lector a una mayor comprensión y una práctica optimizada.