

Anatomía del yoga

30 posturas esenciales para el cuerpo y la mente

Parkes, Sally

Editorial: Librero

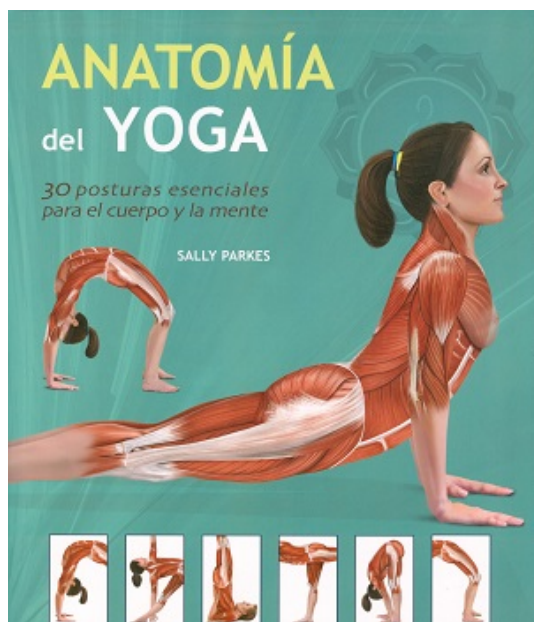
ISBN: 9789089986207

Páginas: 192

Dimensiones: 21,5 x 27,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

Este volumen combina ilustraciones anatómicas en color con textos redactados por expertos e instrucciones paso a paso a fin de proporcionarle una herramienta única para el aprendizaje del yoga. Es ideal para profesores, alumnos y todas aquellas personas interesadas en saber cómo se ejercita el cuerpo durante el movimiento.

Este práctico y accesible manual comienza con una guía resumen de anatomía humana. A continuación se explican los orígenes, las tradiciones y los aspectos espirituales del yoga, y se muestra hasta qué punto la fisiología de la respiración, la actividad muscular o incluso la teoría física de la palanca tienen que ver con la práctica del yoga.

En el grueso de la obra se analizan 30 asanas clásicas, desde los aspectos prácticos para lograr la colocación óptima hasta la actividad muscular desarrollada, con magníficas imágenes que ilustran con claridad lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando ejecutamos cada asana. Visualizar y comprender con exactitud qué músculos se activan en cada postura no solo mejorará sus conocimientos de anatomía, sino que, sobre todo, le ayudará a optimizar su práctica del yoga.

ASANAS:

- * Posturas de pie
- * Posturas de pie en equilibrio
- * Flexiones de pie hacia delante
- * Posturas sedentes
- * Flexiones hacia atrás
- * Inversiones