

Guía definitiva de yoga

Con instrucciones detalladas e ilustraciones anatómicas para 160 posturas de yoga

J. Hajeski, Nancy

Editorial: Librero

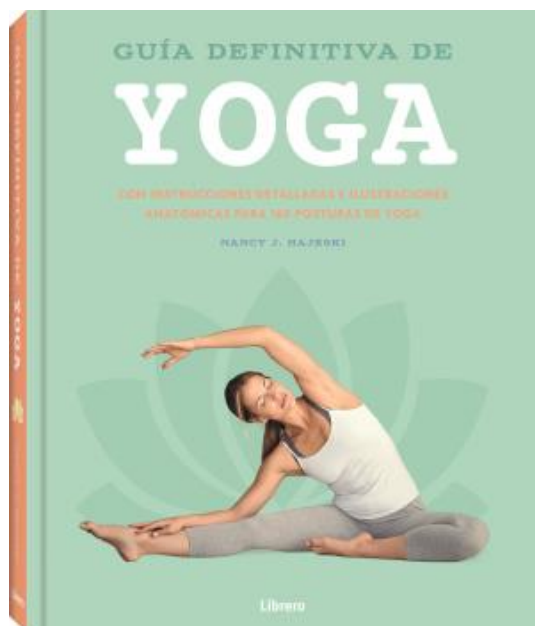
ISBN: 9789463596312

Páginas: 399

Dimensiones: 23,5 x 28,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 19,95 €



SINOPSIS

Para muchos, la palabra yoga evoca sesiones serenas de posturas mantenidas con precisión, quizá junto con la búsqueda del despertar espiritual. Sin embargo, el yoga es también una poderosa herramienta para mantenerse en forma, puesto que estira los músculos, los tendones y los ligamentos, fortalece la musculatura y los huesos, estimula la circulación y mejor la flexibilidad, la postura corporal y el equilibrio.

En esta completa guía descubrirá cómo el yoga pasó de ser un instrumento para alcanzar la iluminación a ser una disciplina física y que, en la actualidad, se ha convertido en algo que combina ambos aspectos. Determine cuál de los muchos estilos de yoga que existen se ajusta a sus necesidades, practique cada postura por separado y, por último, en el capítulo <<Secuencias de yoga>>, trabaje con las series fluidas que incluyen todas estas posturas. Namasté