

## NOVEDAD

## Yoga para principiantes

Guía ilustrada de las técnicas y posturas básicas

Lisa

Editorial: Librero

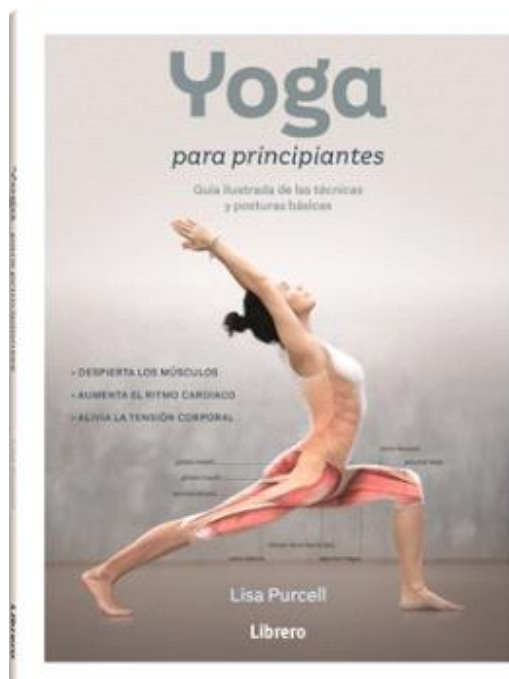
ISBN: 9789464990096

Páginas: 160

Dimensiones: 19,4 x 25,4 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €



## SINOPSIS

Originado en la India hace miles de años, el yoga involucra todo nuestro ser: El cuerpo, la mente y el espíritu. Combinas técnicas de respiración y una serie de posturas para revitalizarlos. En el estresante mundo actual, este venerable sistema es una de las maneras más populares de ponerse en forma físicamente y de ganar claridad mental. Yoga para principiantes es una introducción a esta práctica. En primer lugar, presenta los fundamentos del yoga, como los lugares donde practicarlo, el material necesario, el lenguaje relacionado, los gestos que se hacen con las manos y las indispensables técnicas de respiración. Los capítulos posteriores muestran diferentes posturas adecuadas para principiantes que son comunes en la mayoría de las disciplinas del yoga. Las fotografías y las ilustraciones anatómicas facilitan la comprensión de dichas posturas, ya que destacan los músculos que se fortalecen o se estiren en cada caso, mientras que los prácticos consejos ayudan a hacerlas correctamente y a mantenerlas, además de especificar la zona del cuerpo que se trabaja para que usted pueda centrarse mejor en ella. Por último, encontrará una sección que agrupa varias posturas en forma de secuencias fluidas.