



patño coll, mireia

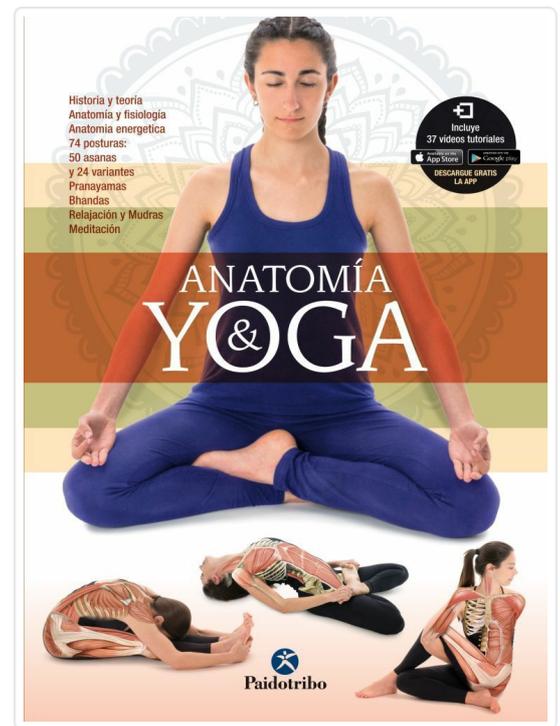
Anatomía & yoga

Se explica brevemente la historia del Yoga a partir de sus textos clásicos y su tradición, y después, capítulo a capítulo nos vamos adentrando de manera rigurosa en la anatomía implicada. Ciencia y tradición quedan, así, interconectadas a lo largo de todo el libro.

Además de una descripción anatómica y fisiológica del cuerpo humano, se incluye información relevante sobre anatomía energética, es decir, una síntesis explicativa de los cuerpos sutiles del ser humano y de los chakras.

Los capítulos centrales tratan sobre 50 posturas clásicas del yoga (asanas), así como diversas variantes y adaptaciones, todo ello para facilitar el acceso o iniciación a la práctica de una manera segura. Cada asana contiene las precauciones que hay que tener en cuenta para realizarla y los beneficios que aporta a nivel físico, psíquico y energético. También se acompaña de imágenes que ilustran los ejercicios, así como de dibujos anatómicos que muestran con detalle los principales músculos implicados en cada postura.

Anatomía y Yoga es una obra completa que presenta la tradición del yoga desde un punto de vista práctico y científico.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Yoga
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	144
Neurria	275x210x mm.
Pisua	780
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499106526
PVP	23,90 €
PVP,BEZik gabe	22,98 €

