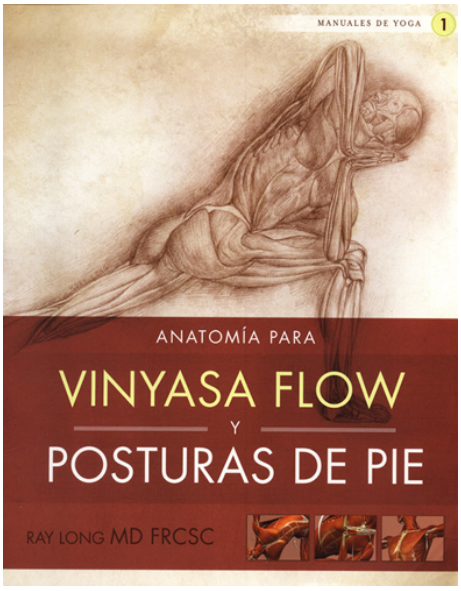

Ray, Long

Anatomía para Vinyasa Flow

Autor: Ray, Long

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Acanto
ISBN: 978-84-15053-10-1 / Rústica / 224pp | 215 x 275 cm
Precio: $ 47.000,00

Explica la ciencia del vinyasa flow y las posturas de pie del hatha yoga. El Doctor Ray Long te guía en una narración visual a través de la anatomía, la biomecánica y la fisiología de este antiguo arte, descifrando paso a paso cada postura. Los Manuales de Yoga te proporcionan instrucciones detalladas y bellamente ilustradas sobre cómo utilizar los principios científicos para que obtengas el máximo beneficio de tu práctica, sea cual sea el estilo de yoga que practiques. Cada libro está dedicado a una categoría específica de posturas y contiene las siguientes materias: Conceptos clave: una descripción de los principios biomecánicos y fisiológicos que se aplican en posturas específicas. El Código de Bandha Yoga: un sencillo proceso de cinco pasos que puedes utilizar para mejorar tu flexibilidad, fuerza y precisión en las asanas. Sección de las posturas: una descripción detallada de cada postura concreta. Índice del movimiento: explicaciones del movimiento corporal y listas clasificatorias de los músculos asociados con cada movimiento. Índice de anatomía: un listado visual de huesos, ligamentos y músculos, con información sobre los orígenes, las inserciones y las acciones de cada uno de ellos.

Explica la ciencia del vinyasa flow y las posturas de pie del hatha yoga. El Doctor Ray Long te guía en una narración visual a través de la anatomía, la biomecánica y la fisiología de este antiguo arte, descifrando paso a paso cada postura.