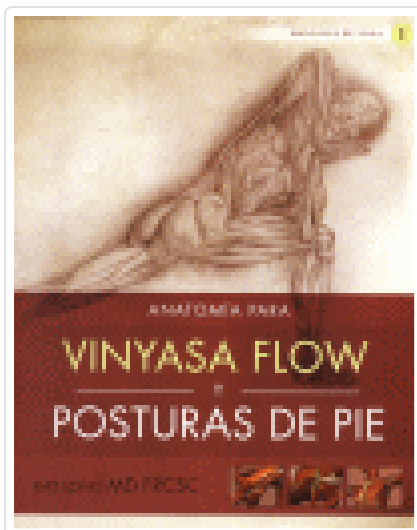


ANATOMIA PARA VINYASA FLOW Y POSTURAS DE PIE



LONG, RAY

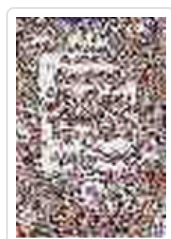
SINOPSIS

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. ...



Editorial	ACANTO
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788415053101
Status	Descatalogado
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	222
Tamaño	275xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/12/2011

Títulos relacionados



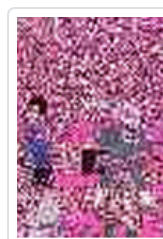
ESCUELA DE PINTURA TRUCOS Y EJERCICIOS
THRAN, CHRISTIN



IKEBANA. ARTE JAPONES COMPOSICION FLORAL
PALMER, ELISAB.



ESTILO RUSTICO
MILLER



ILUSTRADORES DE MODA HOY
BORRELLI, LAIRD