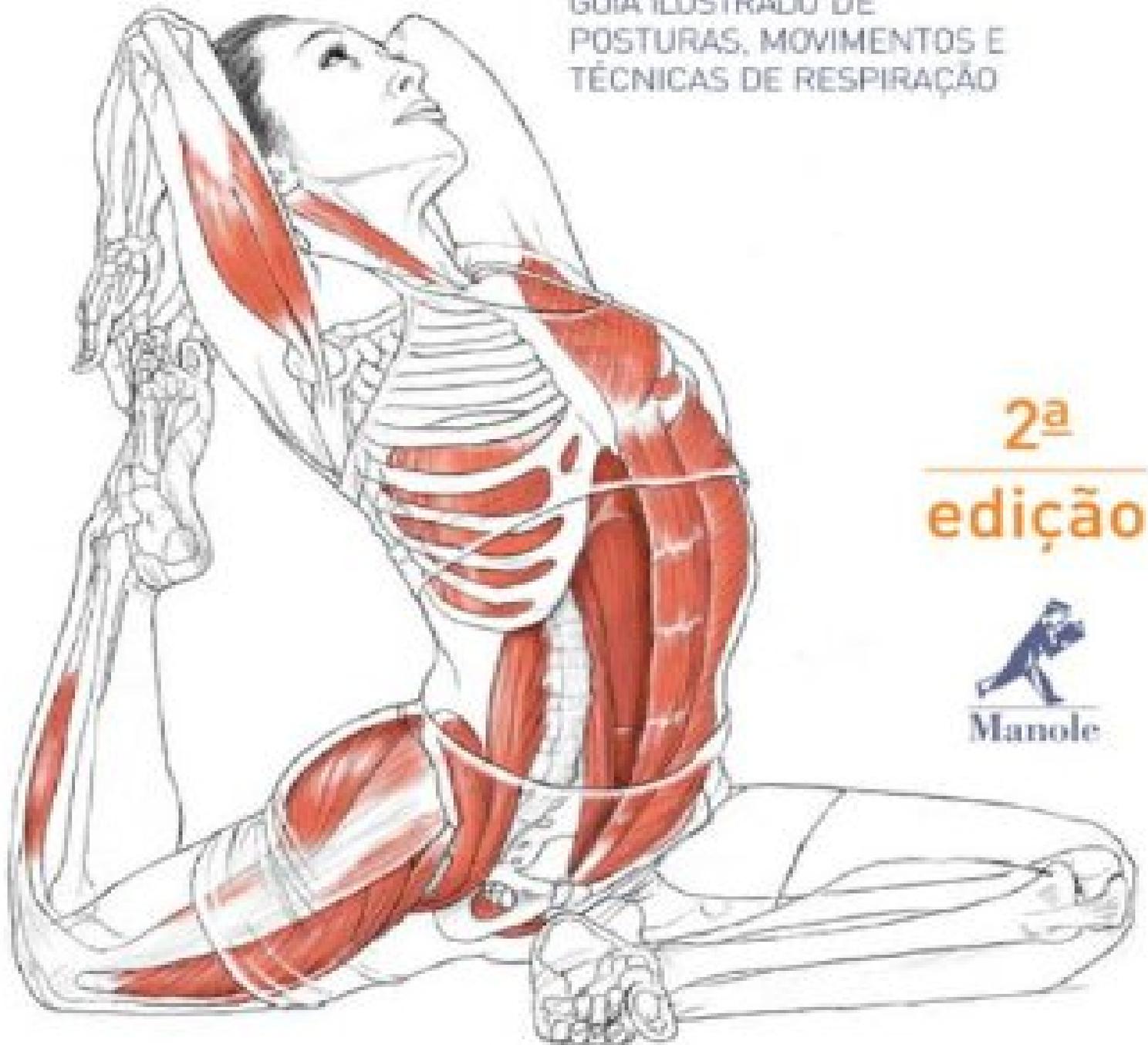


Anatomia da Yoga

Leslie Kaminoff

GUIA ILUSTRADO DE
POSTURAS, MOVIMENTOS E
TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO



2ª
edição



Manole

Resumo de Anatomia da Yoga. Guia Ilustrado de Posturas, Movimentos e Técnicas de Respiração

O Livro vem com informações claras e ilustrações anatômicas detalhadas, 'Anatomia da Yoga' proporciona uma compreensão das estruturas e dos princípios por trás de cada um dos movimentos da yoga, apresentando como cada músculo é utilizado e indicando como pequenos movimentos podem melhorar ou prejudicar a eficácia do movimento, e como a coluna, a respiração e a posição do corpo estão essencialmente interligadas.

Esta segunda edição traz - Dois capítulos novos sobre os sistemas esquelético e muscular, além de uma breve história da coluna vertebral. Tabelas que organizam informações sobre as ações articulares e musculares.

Discussão ampliada sobre o equilíbrio intrínseco e os bandhas. Variações de asanas adicionais e índices para ilustrações de articulações e de músculos específicos. A obra oferece uma análise de cada movimento sob um ponto de vista inovador.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)