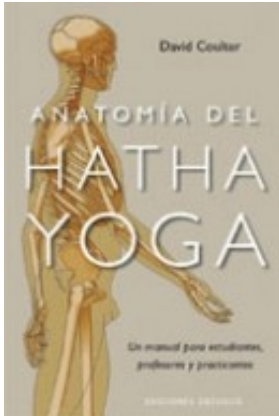


Anatomía del Hatha Yoga

publicado a la(s) hace 2 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

Anatomía del Hatha Yoga

Un manual para estudiantes, profesores y practicantes

David Coulter

A raíz de su enfoque holístico, el hatha yoga combina el ejercicio físico con el crecimiento espiritual, incluyendo prácticas de estiramiento, respiración, fortalecimiento muscular y relajación.

Anatomía del Hatha Yoga aporta una perspectiva científica occidental a la disciplina milenaria de la India, analizando todas sus implicaciones anatómicas y fisiológicas.

Asimismo, nos ofrece una guía exhaustiva y minuciosa de todos los componentes del hatha yoga, desde la respiración y las posturas hasta los mudras y la meditación. Provisto de numerosos consejos para la práctica y ampliamente ilustrado, este libro representa una fuente indispensable tanto para profesores como para alumnos del hatha yoga, así como para todo aquel que desee trabajar con el sistema musculoesquelético: fisioterapeutas, quiroprácticos, entrenadores personales y masajistas, además de practicantes de la danza y otras técnicas corporales.

David Coulter se licenció como médico anatomista en la University of Tennessee Center. De 1986 a 1988, ejerció como profesor en el Departamento de Anatomía y Biología Celular en la Facultad de Medicina y Cirugía de la Columbia University College, y desde entonces se ha dedicado a la práctica y enseñanza de un tipo de terapia corporal denominada Ohashiatsu. El doctor Coulter practica yoga desde 1974, como discípulo de Swami Rama de 1975 a 1996; y estudió con Pandit Rajmani Tigunait, en el Himalayan Institute, a partir de 1988. Coulter es considerado el precursor en el estudio de las correlaciones entre el yoga y los principios de la ciencia biomédica.