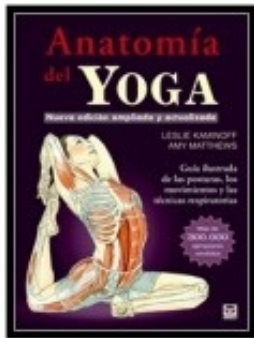


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

# Anatomía del yoga

publicado a la(s) hace 5 minutos por Jose Luis [ actualizado el hace un minuto ]



[Comprar Libro](#)

## Anatomía del yoga (Nueva edición ampliada)

Leslie Kaminoff, Amy Matthews

¡Observe por dentro cada postura de yoga!

Con claras instrucciones de expertos y detallados dibujos anatómicos a todo color, *Anatomía del Yoga* representa los asanas más habituales para ofrecer una comprensión más profunda de las estructuras y principios subyacentes a cada movimiento y al yoga mismo. Desde la respiración hasta las posturas de pie, observe cómo actúa cada músculo implicado, cómo ligeras alteraciones de una postura pueden mejorar o reducir su

eficiencia, y cómo la columna vertebral, la respiración y la posición corporal están, todas ellas, totalmente conectadas. Tanto para el que comienza en el yoga como para el que lleva años practicándolo, *Anatomía del Yoga* les resultará un recurso excelente: una obra de consulta que permite contemplar cada movimiento desde una perspectiva totalmente nueva.

Ilustraciones a todo color de Sharon Ellis, ilustradora médica especializada de la Academia de Medicina de Nueva York.

**Leslie Kaminoff**, cuenta con más de 20 años de experiencia como yogui y es un especialista internacionalmente conocido en los campos de anatomía del yoga y la respiración. Es cofundador e instructor jefe del centro yoga neoyorquino *The Breathing Project* además de asesorar diferentes escuelas de yoga.

**Amy Matthews**, CMA, IDME, Maestra BMC, RSMT / RSME ha estado enseñando yoga y técnicas del movimiento desde 1994 como profesora de Body-Mind Centering®, y de yoga. Amy es co-autora con Leslie Kaminoff del libro más vendido de Anatomía Yoga y junto a Leslie conduce el Programa Avanzado El Proyecto de Estudios de la Respiración. Amy está certificada como maestra de yoga por la Unión de Yoga y Corazón de Yoga, y como practicante Motherhand Shiatsu. Ella se ha registrado en ISMETA como Terapeuta y Educador de Movimiento Somático, con IAYT (Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga) y Yoga Alliance como RYT E-500 (maestro experimentado Yoga registrado).