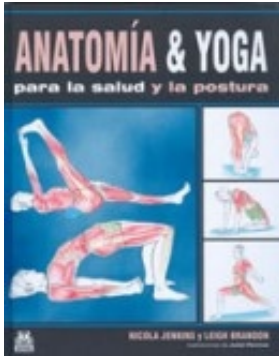


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

Anatomía & Yoga para la salud y la postura

publicado a la(s) hace 3 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



Anatomía & Yoga para la salud y la postura

Nocila Jenkins, Leigh Brandon

Anatomía & yoga para la salud y la postura proporciona una mirada esclarecedora sobre lo que hace el cuerpo cuando se practica yoga, con un análisis visual y textual de las asanas, así como una guía para mejorar la postura y la salud de forma segura y eficaz. Las posturas de yoga se han elegido específicamente para establecer el equilibrio en cada tipo ortostático: cifótico, lordótico, espalda plana e hiperlordótico.

[Comprar Libro](#)

Con este libro resulta sencillo comprender las causas y consecuencias de los distintos desequilibrios posturales y aprender el modo de corregirlos. Todos los ejercicios se acompañan de instrucciones exhaustivas y de ilustraciones anatómicas detalladas que muestran con exactitud los músculos que se utilizan y cómo lo hacen, también se presentan las pautas para el entrenamiento junto con las modificaciones de los ejercicios para adaptarlos al nivel del practicante, ya sea principiante o avanzado.