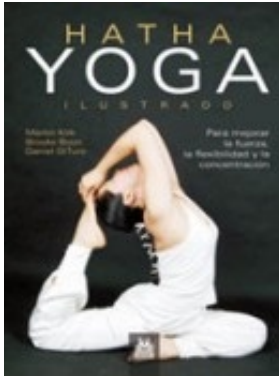


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

Hatha Yoga Ilustrado

publicado a la(s) hace 6 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



Hatha Yoga Ilustrado

para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la concentración

martin Kirk, Brooke Boon, Daniel DiTuro

El hatha yoga puede calmar la mente, aportar un ejercicio físico suave o hacernos sudar. Puede reducir la frecuencia cardíaca cuando estamos estresados o aumentarla ofreciendo un vigoroso ejercicio físico.

[Comprar Libro](#)

Hatha Yoga Ilustrado presenta más de 600 fotografías a todo color para mostrar las 77 posturas estándar del hatha yoga que son aplicables a la mayoría de los estilos hatha incluyendo el Iyengar, Astanga y Bikram. Se presenta información detallada de 77 asanas clasificadas por tipos de postura; se incluyen las posturas de pie, de balanceo, invertidas, de inclinación posterior y anterior, de torsión, sentadas, de descanso y de relajación. Asimismo, cada asana se ha fotografiado mostrando las posiciones iniciales, intermedias y finales acompañadas de instrucciones paso a paso detalladas. Cabe destacar que la mayor parte de las asanas incluyen variantes más sencillas para estudiantes principiantes, personas menos flexibles o con problemas físicos, así como variantes de la postura para mejorar la práctica del yoga.