



**Prezzo di vendita**33,25 €

~~Prezzo base, tasse incluse 35,00 €~~  
Sconto-1,75 €

Anatomia delle posizioni Autore: Ray Long

## Descrizione

Editore: Om Edizioni

Libro - Pag 220 - Aprile 2016

Un libro che analizza i movimenti e le posizioni classiche della disciplina yogica e ne descrive i benefici scientifici.

Il Maestro dottor Ray Long, autore della collana LA SCIENZA DELLO YOGA, in questo volume tratta la parte riguardante "I piegamenti all'indietro e le torsioni", guidando come nei volumi precedenti il lettore attraverso una straordinaria narrazione visiva e spiegando nei dettagli l'anatomia, la biomeccanica e la fisiologia di questa antica arte orientale della salute decodificando di volta in volta le posizioni.

La serie di libri "LA SCIENZA DELLO YOGA" è progettata per aiutarvi nella comprensione dell'anatomia funzionale dello yoga.

Ogni volume migliora la forza, la flessibilità e la precisione del praticante focalizzando una specifica categoria di posizioni e benefici terapeutici, contiene bellissime illustrazioni che spiegano i concetti chiave di ogni posizione, una descrizione dei principi biomeccanici e fisiologici con le applicazioni alle specifiche posizioni dello Yoga.

La caratteristica di questa collana è l'insieme di bellissime e numerosissime illustrazioni e chiare istruzioni scientifiche su come usare, al meglio, le posizioni per ottenere il massimo beneficio dalla Vostra pratica.

## L'AUTORE

Il dott. Ray Long, FRCSC, è un chirurgo ortopedico iscritto all'ordine dei medici e autore del testo 'I muscoli chiave del Hatha Yoga'.

Il dott. Long si è laureato alla facoltà di Medicina dell'Università del Michigan, con la specializzazione dopo la laurea alla Cornwell University, alla McGill University, all'Università di Montreal e all'Istituto Ortopedico della Florida.

Ray ha studiato Hatha Yoga per più di vent'anni, andando anche numerose volte in India per approfondire i suoi studi con B.K.S. Iyengar e altri importanti maestri di Yoga.