



Prezzo di vendita 37,05 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 39,00 €

Sconto -1,95 €

Anatomia delle posizioni Autore: Ray Long



Descrizione

Editore: Om Edizioni

Libro - Pag 224 - Marzo 2017

La moderna scienza occidentale incontra l'antica arte dello Yoga

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.

Indice

Introduzione

Come usare questo libro

Strategie utili per la pratica dello yoga

Concetti chiave

Relazioni Agonista/Antagonista:

Inibizione reciproca

Isolamento dei muscoli chiave

Chiave di co-attivazione

Allungamenti facilitati

Bandha

Il Codice Bandha Yoga

Apertura delle anche

Sukhasana

Baddha Konasana

Upavistha Konasana

Supta Padangusthasana B

Supta Padangusthasana, Piegamento sul ginocchio

Supta Padangusthasana A

Supta Padangusthasana, Ruotata

Kurmasana

Parighasana

Hanumanasana

Padmasana

Piegamenti in avanti

Dandasana

Janu Sirsasana

Paschimottanasana

Triang Mukhaikapada Paschimottanasana

Krounchasana

Ardha Badha Padma Paschimottanasana

Navasana

Ubhaya Padangusthasana

Posizioni di recupero

Viparita Karani

Savasana

Indice dei movimenti

Indice anatomico

Indice dei muscoli e dei legamenti

Glossario

Indice delle posizioni

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.