



**Prezzo di vendita**37,05 €

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

Sconto -1,95 €

Guida all'anatomia funzionale dello yoga Autore: Ray Long

## Descrizione

Editore: Om Edizioni

Libro - Pag 240 - Giugno 2014

Un approccio scientifico alla pratica dello Yoga

"La maestria è una combinazione di scienza ed arte. La conoscenza della scienza è come i colori sulla tavolozza di un pittore, più grande è la conoscenza e maggiori sono i colori disponibili. Il corpo è la tela e le Asana sono l'arte che creiamo."

Patanjali, Maestro Spirituale dello Yoga

Ray Long descrive la scienza che c'è dietro la pratica dello Yoga attraverso le illustrazioni a colori e tridimensionali dello scheletro, dei muscoli più importanti, dei tendini e dei legamenti.

Long, medico chirurgo specializzato in ortopedia, che ha studiato Yoga per più di vent'anni, combina la sua conoscenza dell'anatomia con la sua comprensione dello Yoga per mostrare le strutture anatomiche che sono le chiavi per la vostra pratica di questa disciplina.

Il libro riunisce arte, scienza e spiritualità mentre espone le forze al lavoro attraverso il vostro sistema muscolo-scheletrico durante la pratica Yoga.

Sorprendenti illustrazioni rivelano il ruolo che gioca ogni muscolo nella pratica dello Yoga.

Con la comprensione di queste strutture potete imparare a superare i blocchi, ottimizzare la vostra esperienza ed evitare gli incidenti.

Progettato per l'uso sul tappetino, questo libro è una guida indispensabile per chiunque desideri integrare completamente il corpo e la mente durante la pratica dello Yoga.

Alfredo Lafranco

Indice

Introduzione

Basi

Il corpo nello spazio

Scheletro

Articolazioni

Legamenti

Muscoli e Tendini

Movimento

Parte 1 - Cintura pelvica e cosce

Ileopsoas

Grande Gluteo

Medio Gluteo

Tensore della Fascia Lata

Pettineo

Grande adduttore

Rotatori esterni

Quadricipiti

Ischiocrurali

Parte 2 - Tronco

Addominali

Muscoli della Schiena

Grande Dorsale

Trapezio

Grande e piccolo Pettorale

Parte 3 - Cingolo scapolare e braccia

Romboidi

Dentato anteriore

Deltoidi

Cuffia dei rotatori

Bicipite brachiale

Tricipite brachiale

Sternocleidomastoideo

Gamba e piede

Avambraccio e mano

Piani miofasciali e degli organi

Connessione Respiratoria

Bandha

Chakra

Mettiamo tutto assieme

## 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.