

PEDRO BANDEIRA

É proibido

MAR



Ilustrações
Avelino

Moderna

Resumo de Anatomia da Yoga. Guia Ilustrado de Postura, Movimentos e Técnicas de Respiração

Com instruções claras e ilustrações anatômicas com alto nível de detalhamento, Anatomia da Yoga retrata os asanas (posturas) mais comuns, para uma compreensão mais objetiva e didática das estruturas e os princípios por trás de cada um dos movimentos da yoga.

Desde a respiração até as posturas em pé, o autor mostra como cada músculo é utilizado, além de indicar como pequenos movimentos em cada postura podem melhorar ou prejudicar a sua eficácia, e como a coluna, a respiração e a posição do corpo estão essencialmente interligadas.

Esta obra é um recurso valioso não apenas para o iniciante como também para o praticante com muitos anos de experiência, pois proporciona uma análise de cada movimento sob uma ótica totalmente inovadora.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)