

ABIGAIL ELLSWORTH

YOGA

ANATOMIA ILUSTRADA

Guia completo para o aperfeiçoamento de posturas



Resumo de Yoga. Anatomia Ilustrada

Esta obra apresenta mais de 50 posturas (asanas) comuns a vários ramos da yoga, com instruções passo a passo, além de fotografias e ilustrações de alta qualidade, elaboradas a partir de um modelo digital tridimensional da anatomia humana, que demonstram a forma correta do posicionamento e ajudam a compreender o funcionamento dos músculos envolvidos.

Em um formato prático de consulta, Yoga - Anatomia Ilustrada traz quadros que expõem: O que deve ser evitado e o que deve ser feito no momento da realização dos movimentos; Os benefícios de cada postura; As condições físicas contraindicadas ou que exigem cuidado; Os músculos mais beneficiados; e Os significados dos nomes dos exercícios em sânscrito.

Destinado sobretudo a instrutores e praticantes de yoga de todos os níveis, desde o iniciante ao avançado, este livro oferece uma abordagem nova e essencial à prática desse sistema.

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