

Nilda Fernandes

YOGA

*uma prática de
alongamento*

EDITORA GROUND

Resumo de Yoga-uma Pratica De Alongamento

Esta obra aborda a prática do Yoga de uma maneira inteiramente inusitada. Através da prática dos Âsanas, ela demonstra que eles podem ser usados com uma finalidade importante, que é o alongamento das estruturas corporais.

A importância do alongamento dos músculos já é reconhecida por todas as especialidades que tratam da saúde do corpo, como a medicina ortopédica e a esportiva, a fisioterapia preventiva e curativa e a fisioterapia estética.

A organização dos capítulos permite ao leitor uma fácil compreensão do trabalho proposto, através da explicação científica das estruturas musculares a serem alongadas. Todos os Âsana são detalhadamente descritos quanto à maneira de se praticá-los e ilustrados com desenhos claros e precisos das posturas corporais propostas.

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