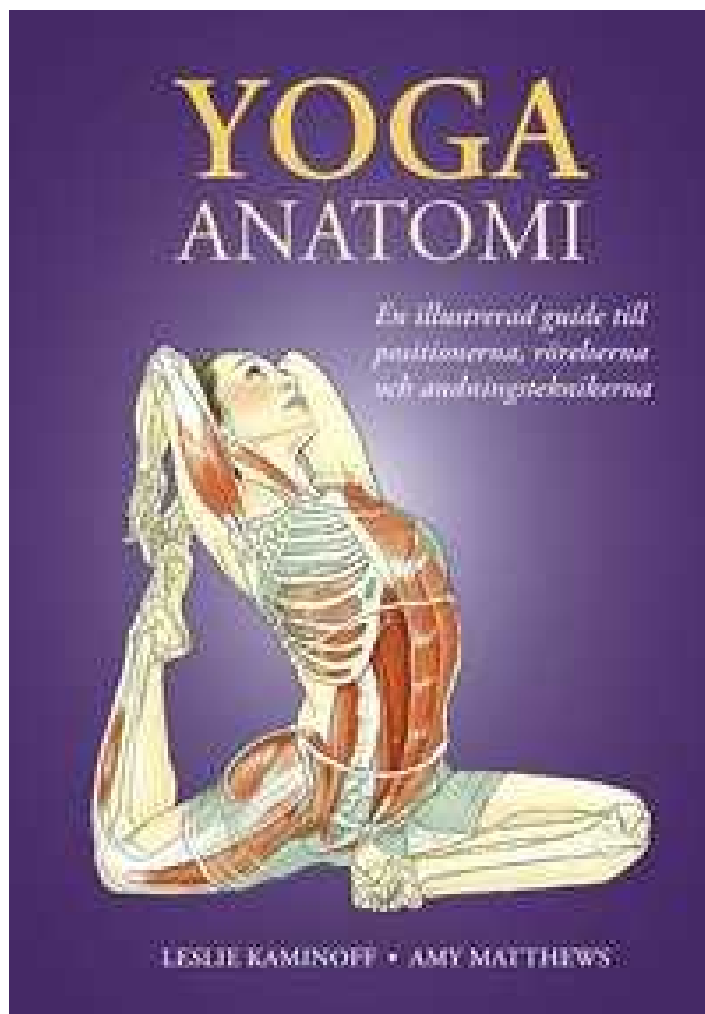


Yoga : anatomi PDF E-BOK

Leslie Kaminoff



Författare: Leslie Kaminoff

ISBN-10: 9789177831181

Språk: Svenska

Filstorlek: 3879 KB

BESKRIVNING

En illustrerad guide till positionerna, rörelserna och andningsteknikerna. Yoga: Anatomi ger dig en djupare förståelse för vilka delar av kroppen som ska vara aktiva när en position utförs på rätt sätt. Med hjälp av detaljerade anatomiska illustrationer får du en tydlig bild av hur det ska se ut. Du får veta hur specifika muskler påverkas av rörelser i lederna, hur justeringar av en position kan förstärka eller reducera effektiviteten och hur ryggraden, andningen och hållningen hänger ihop. Oavsett om du är nybörjare eller har utövat yoga i många år är Yoga: Anatomi ett ovärderligt referensverk. Det hjälper dig att se varje rörelse i ett nytt ljus och kommer att ge dig många aha-upplevelser. Leslie Kaminoff och Amy Matthews är internationellt erkända experter och lärare i anatomi, andning och träning. Yoga: Anatomi är en utökad, uppdaterad och förbättrad utgåva av den internationella bästsäljaren Yoga Anatomy (ej utgiven på svenska).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yoga : anatomi - Tukan förlag - tukanforlag.se

Yoga: Anatomi ger dig en djupare förståelse för vilka delar av kroppen som ska vara aktiva när en position utförs på rätt sätt. Med hjälp av detaljerade ...

Yoga anatomi en illustrerad guide till positionerna, rörelserna och ...

Här fokuserar vi på funktionell yoga anatomi; att skapa förståelse för skapa aktiva muskelkedjor för yogautövande; att stabilisera och skapa rörlighet.

Yoga Anatomy | Leslie Kaminoff's esutra blog, teaching and touring ...

Terapeutiskt, insiktsfull och skadeförebyggande Forskning visar hur starkt utövandet av yoga och meditation kan vara som en helande effekt på våra kroppar. Under ...

LÄS MER