

Manuel - Anatomie pour le yoga



Codes produits :

Référence 269137

caractéristiques du produit :



éditions désiris

Description brève du produit :

Ce manuel "Anatomie pour le yoga", est une visite des rôles divers des muscles dans les postures de yoga.

À travers des fiches/exemples qui observent à chaque fois une situation mettant en jeu un ou plusieurs muscles, il propose de distinguer et comprendre ces différents rôles.

Description du produit :

Dans le yoga, de posture en posture, les muscles guident les os, maintiennent les articulations, protègent les nerfs, suspendent ou soulèvent les parties du corps... Leurs rôles sont très variés.

Pour cela, il faut qu'ils soient, tour à tour, forts ou souples, qu'ils puissent parfois se décontracter, se laisser étirer, ou combiner plusieurs de ces états pour coordonner leurs actions. Réciproquement, un yoga bien conduit peut, progressivement, développer ces différentes qualités au sein des muscles.

Ce manuel "Anatomie pour le yoga", est une visite des rôles divers des muscles dans les postures de yoga. À travers des fiches/exemples qui observent à chaque fois une situation mettant en jeu un ou plusieurs muscles, il propose de distinguer et comprendre ces différents rôles. Un guide pour une expérience plus éclairée du yoga, qui aidera le lecteur à mieux comprendre et mieux pratiquer.

224 pages

Attributs du produit :