



Anatomía para el yoga

Músculos y yoga

Blandine Calais-Germain

Colección: Cuerpo y consciencia

ISBN: 978-84-92470-53-2

Páginas: 224

Tamaño: 17 x 24 cm

PVP: 25 €

IBIC: VXA

En las diferentes posturas del yoga, los músculos guían a los huesos, mantienen las articulaciones, protegen los nervios, suspenden o elevan partes del cuerpo... Sus funciones son muy variadas.

Por ello, es necesario que uno a uno, fuertes o flexibles, se puedan relajar, se puedan estirar o puedan combinar sus diferentes estados para coordinar sus acciones. Por su parte, un yoga bien estructurado puede desarrollar progresivamente las diferentes calidades inherentes a los músculos.

En este libro, se abordan las diversas funciones de los músculos en las posturas del yoga. A través de las fichas/ejemplos que, en cada ocasión, observan una situación en la que intervienen uno o varios músculos, se propone distinguir y comprender estas distintas funciones. Es una guía para tener una experiencia más esclarecedora del yoga que ayudará al lector a una mayor comprensión y a una práctica optimizada.

Blandine Calais Germain Blandine Calais-Germain se inició muy joven en la danza y en los métodos activos de pedagogía, en el curso de sus estudios primarios y secundarios en la escuela Montessori.

De 1969 a 1977 estudió danza contemporánea. Participó en más de 300 espectáculos en la Compañía Cantarel.

En 1977, deseando profundizar en algunos aspectos del movimiento, emprendió estudios de kinesioterapia en la Escuela francesa de ortopedia y masaje de París.

En 1991 obtuvo el diploma de profesora de danza. Actualmente desarrolla su trabajo en varios países de Europa y Canadá y sus libros han sido traducidos a seis idiomas.