



Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken

Leslie Kaminoff, Amy Matthews

Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken Leslie Kaminoff, Amy Matthews

Riva Dieses Buch beschreibt mit detaillierten anatomischen Farbzeichnungen und klaren, fachkundigen Anweisungen die Funktion jedes Muskels und die Wirkung der gängigsten Asanas auf den gesamten Körper. Es ermöglicht somit ein tieferes Verständnis der Strukturen und Prinzipien, die jeder Bewegung und dem Yoga selbst zugrunde liegen. Broschiert: 314 Seiten; Verlag: Riva Verlag.

 [Download Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bew ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, B ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen *Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken* Leslie Kaminoff, Amy Matthews

300 Seiten

textico.de

Wow. Es gibt immer mal wieder Bücher, die man in die Hand nimmt ohne große Erwartungen zu haben („Ah, noch ein Yoga-Buch“) und man bleibt schon nach wenigern Seiten begeistert und neugierig hängen, weil man Neues, gut präsentiert und Wissens-erweiternd liest und sieht. *Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken* von Leslie Kaminoff ist so ein Buch - präzise, fundiert, klar und tiefgehend. Kaminoff hat mit ihrem Buch so etwas wie das Fundament des Yoga verfasst, erklärt sie doch Hintergrund etwa von der Atmung sowohl innerhalb des Yoga-Philosophie-Gebäudes als auch auf anatomisch-wissenschaftlicher Ebene. Auch das Kapitel "Yoga und die Wirbelsäule" erlaubt stimmige, umfassende Einsichten, räumt mit Halbwissen auf und stellt Zusammenhänge her. Super. Dann kommen die Haltungen, davor erklärt Kaminoff aber mit Einsichten in die Asanas, wie sie die Haltungen in den verschiedenen Positionen stehend, sitzend, kniend, in Rücken- und Bauchlage erklären wird: abgesehen von der Tatsache, dass sie immer wieder zu den Basics zurück kommt, wie etwa dem Stehen als Haltung aus der wir für alle anderen Yoga-Haltungen lernen können, liefert sie zu jeder weiteren Haltung den Namen in Sanskrit und auf deutsch samt Erklärung und eine Klassifikation etwa mit Schwierigkeitsgrad. Wichtige Punkte wie anatomische Elemente, aktive Gelenke und Glieder, aktive und gedehnte Muskeln, Atmung, Hindernisse, Bereiche bei denen man vorsichtig sein muss, Varianten und Anmerkungen. Und ja, sie kriegt das hin. Ohne, dass die Fülle an Informationen gewollt wirkt oder überfordert. Es fühlt sich an wie Einzelunterricht bei einem Guru :) Toll auch wie die Fotos auf denen die Zeichnungen beruhen zustande gekommen sind. Beispielsweise auf einer durchsichtigen Platte von unten fotografiert. Wie schon erwähnt: Wow. Wahrscheinlich ist *Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken* eher für fortgeschrittene Yogis und Lehrer geeignet, aber eigentlich ist es ein Begleitbuch für jeden, der Yoga übt. Toll! --Wolfgang Treß/textico.de

Kurzbeschreibung
Im Yoga vereinigen sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit mit einem starken, flexiblen Körper. Die Positionen oder Asanas kräftigen die Muskeln, entspannen den Geist und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Aber was genau passiert eigentlich bei den verschiedenen Übungen im Körper? Der anerkannte Yoga-Experte Leslie Kaminoff hat in seinem Klassiker *Yoga-Anatomie* erstmals zusammengefasst, auf welche Organe, Muskelgruppen und Gelenke sich die einzelnen Asanas auswirken, wie sie das tun und wann welche Atemtechniken einzusetzen sind.

Nun hat er den Bestseller komplett überarbeitet und mit zwei zusätzlichen Kapiteln zum Skelett- und Muskelsystem erweitert. Die wichtigsten Übungen und ihre Wirkungen werden auch in dieser Ausgabe durch exakte Illustrationen so detailgenau beschrieben, wie es anhand von Fotos nie möglich wäre. Mit diesem Buch erhält der Leser ein ganz neues Verständnis über die positive Wirkung von Yoga. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Leslie Kaminoff ist anerkannter Experte und Lehrer auf den Gebieten Yoga, Anatomie, Atmung und Körperarbeit. Er ist der Gründer der renommierten Breathing Project Yoga Studios in New York, wo er sich der Lehre eines individuellen, atmungsbasierten Yogastils widmet. Er schreibt regelmäßig für das *Yoga Journal* und ist beratend als Yoga-Experte bei der *New York Times* tätig.

Download and Read Online *Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken* Leslie Kaminoff, Amy Matthews #867B21HXFO3

Lesen Sie Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews für online ebook Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews Bücher online zu lesen. Online Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews ebook PDF herunterladen Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews Doc Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews Mobipocket Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken von Leslie Kaminoff, Amy Matthews EPub