

Rezensionen von Buchtips.net

Ray Long: Yoga Anatomie 3D / Band 2

Buchinfos

Verlag: [riva Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Yoga](#)
ISBN-13: 978-3-86883-103-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 24,99 Euro (Stand: 10. Juni 2023)

Die menschliche Anatomie und Physiologie ist ebenso komplex wie die Kunst des Yoga. Ray Long, orthopädischer Chirurg und Gründer von Bandha Yoga, konzentriert sich im zweiten Band seines Buches "Yoga Anatomie 3D" auf die Haltungen. Er hebt anatomische Strukturen hervor, die für das Hatha-Yoga von Bedeutung sind. Das gewonnene Wissen kann der Leser einsetzen und somit die Übungspraxis verbessern. Im Mittelpunkt steht die Anatomie und Physiologie der 55 wichtigsten Yogaübungen.

Das vermittelte Wissen wird durch Bilder begleitet (digitale Illustrationen von Chris Macivor), auf denen jeder Muskel im Zusammenhang mit seiner Funktion dargestellt und aus mehreren Perspektiven gezeigt wird. Mehr als 600 dreidimensionale und farbige Illustrationen des menschlichen Skeletts, der wichtigsten Muskeln, Bänder und Sehnen zeigen, wie sich Yogaübungen auf unseren Körper auswirken. LeserInnen lernen, wie sie die Muskeln gezielt aktivieren können, um eine Vertiefung zu erreichen.

Der Leser wird dabei unterstützt, den Trainingserfolg zu verbessern sowie Verletzungen zu vermeiden. Außerdem präsentiert der Autor Tipps, wie schwach ausgebildete, verkürzte oder verspannte Muskeln identifiziert und gezielt trainiert und gedehnt werden können.

Ein MUSS für jeden, der Hatha-Yoga übt. Sowohl Anfänger als auch Experten profitieren von diesem Buch.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauské-Martinek, Dr.](#)
[18. August 2011]