



Prezzo di vendita 39,90 €

~~Prezzo base, tasse incluse 42,00 €~~

Sconto -2,10 €

Anatomia delle posizioni Autore: Ray Long

Descrizione

Editore: Om Edizioni

Libro - Pag 220 - Marzo 2019

Un libro che spiega come utilizzare le posizioni di bilanciamento sulle braccia nello yoga.

La serie 'La scienza dello yoga' fornisce un approccio metodico per usare la scienza per bilanciare e connettere mente e corpo dello yoga. Questo quarto libro conclude la serie con il bilanciamento sulle braccia e le inversioni, due categorie di posizioni che integrano chiaramente gli opposti nel corpo.

Nella nostra forma bipede, le anche e le estremità inferiori sopportano il peso di tutta la struttura, le più mobili spalle e estremità superiori ci permettono di interagire con il mondo. Nel bilanciamento sulle braccia noi invertiamo questa costruzione, rendendo in questo modo più forti muscoli, ossa e legamenti delle estremità superiori. Da una prospettiva energetica i bilanciamenti sulle braccia stimolano i plessi nervosi associati con il quarto e il quinto Chakra.

Praticare queste posizioni con precisione muove gli impulsi nervosi verso l'alto nel corpo sottile. Questo apre la via per un flusso ininterrotto di energia dalle regioni più basse e primordiali del plesso sacrale ai livelli più alti del funzionamento del cervello.

Un simile bilanciamento degli opposti ha luogo con le inversioni.

Pensate che spendiamo la maggior parte del nostro tempo con la testa posta più in alto del cuore e le estremità inferiori in basso. Le inversioni rovesciano tutto questo, portando la testa sotto il cuore e le estremità inferiori in alto. Tutto questo prepara il corpo per un rilassamento profondo. I bilanciamenti sulle braccia rinvigoriscono e stimolano la mente, le inversioni lo fanno riposare.

Indice

Introduzione

Come usare questo libro

Ogni posizione racconta una storia

Concetti Chiave

Relazioni Agonista/Antagonista: Inibizione Reciproca

Isolamento dei Muscoli Chiave

Chiave di Co-Attivazione

Sinergici di Co-Attivazione

Allungamenti facilitati

Bandha

Il Codice Bandha Yoga

Bilanciamento Sulle Braccia

Adho Mukha Svanasana

Chaturanga Dandasana

Vasisthasana

Bakasana

Eka Pada Bakasana II

Tittibhasana

Bhujapidasana

Astavakrasana

Eka Pada Bakasana I

Parsva Bakasana

Inversioni

Adho Mukha Vrksasana

Pincha Mayurasana

Sirsasana

Parsva Sirsasana

Eka Pada Sirsasana

Salamba Sarvangasana

Eka Pada Sarvangasana

Halasana

Parsva Halasana

Posizioni di recupero

Balasana

Viparita Karani

Savasana

Indice dei Movimenti

Indice Anatomico

Indice dei Muscoli e dei Legamenti

Glossario

Indice Delle Posizioni

L'AUTORE

Il dott. Ray Long, FRCSC, è un chirurgo ortopedico iscritto all'ordine dei medici e autore del testo 'I muscoli chiave del Hatha Yoga'.

Il dott. Long si è laureato alla facoltà di Medicina dell'Università del Michigan, con la specializzazione dopo la

laurea alla Cornwell University, alla McGill University, all'Università di Montreal e all'Istituto Ortopedico della Florida.

Ray ha studiato Hatha Yoga per più di vent'anni, andando anche numerose volte in India per approfondire i suoi studi con B.K.S. Iyengar e altri importanti maestri di Yoga.