

Prezzo di vendita 22,50 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 25,00 €

Sconto -2,50 €

Sviluppa la Forza, la Flessibilità e la pace interiore (PRIMA SERIE DI ASHTANGA VINYASA YOGA DI KINO MAC GREGOR)

Descrizione

Kino MacGregor - Edizioni Mediterranee - Dicembre 2018

Libro in Italiano di 264 pagg. con fotografie a colori

Kino MacGregor, discepola di Sri K. Pattabhi Jois, il grande guru contemporaneo che ha sviluppato questo metodo di Yoga, offre una visione completa della pratica e dimostra come Ashtanga sia fundamentalmente un cammino di trasformazione spirituale e di sviluppo personale. L'autrice entra nella storia e nella tradizione dell'Ashtanga Yoga e rivela come la sua filosofia si manifesti nello stile di vita contemporaneo e nelle scelte alimentari.

Ci spiega anche come la connessione essenziale tra respiro, postura e sguardo sia il nucleo della pratica. Le sue istruzioni chiare e progressive della Serie Primaria di Ashtanga Yoga costituiscono una magnifica chiave di entrata per chi è nuovo a questa pratica, e motiverà gli yogi più esperti al perfezionamento della forma.

MacGregor condivide il suo viaggio personale e la sua dedizione allo yoga come cammino di auto-realizzazione in un modo che offrirà vera ispirazione a tutti i praticanti. Il suo sguardo è sempre rivolto ai mille dubbi che può avere non solo un principiante ma anche un praticante già esperto, e con un atteggiamento rassicurante e che vuole incoraggiare.

Indice

INTRODUZIONE Come usare questo libro

PRIMA PARTE - LA TEORIA

1. AVVICINARSI ALL'ASHTANGA YOGA. STORIA E TRADIZIONE
2. IL CUORE DEL METODO: RESPIRO. POSIZIONE. SGUARDO
3. L'ALIMENTAZIONE ASHTANGA YOGA
- 4 IL VIAGGIO SPIRITUALE DELLE ASANA: LO YOGA OLTRE I PIEGAMENTI

SECONDA PARTE - LA PRATICA

5. SURYA NAMASKARA (SALUTO AL SOLE): DOVE TUTTO HA INIZIO

6. POSIZIONI IN PIEDI: COSTRUIRE LE VOSTRE FONDAMENTA

7. POSIZIONI SEDUTE: FATE CRESCERE IL VOSTRO LOTO

8. PIEGAMENTI ALL'INDIETRO: APRITE IL VOSTRO CUORE

9. POSIZIONI CONCLUSIVE ENTRATE NELLO SPAZIO INTERIORE

10. FORZA: LO YOGA DEL VERO POTERE

APPENDICE A: Mantra

APPENDICE B: Conteggio Vinyasa Sanscrito

APPENDICE C: Prima Serie di Ashtanga Yoga completa

GLOSSARIO

BIBLIOGRAFIA

RINGRAZIAMENTI

Notizie sull'Autrice



Kino MacGregor, è una delle poche persone negli Stati Uniti che abbia ricevuto la certificazione all'insegnamento di Ashtanga Yoga direttamente dal suo fondatore, Sri K. Pattabhi Jois. Lei e suo marito, Tim Feldmann, sono i fondatori del Miami Life Center. Ha creato diversi video-corsi di Ashtanga Yoga e una linea di materassini yoga. Autrice di libri di successo, ha fondato la rivista Miami Yoga Magazine e tiene corsi in tutto il mondo. È l'insegnante di Yoga più famosa sul web nel 2017 (fonte tribegrow.com). Ha oltre 2 milioni di follower sui canali social e il suo sito www.kinoyoga.com è seguitissimo.