



Prezzo di vendita 19,00 €

~~Prezzo base, tasse incluse 20,00 €~~  
Sconto -1,00 €

Lo Yoga per ogni età - Guida pratica illustrata Meta Chaia Hirschl

## Descrizione

Editore Macro Edizioni

Data pubblicazione Maggio 2016

Formato Libro - Pag 287 - 19,5x26,5 cm - broccura

Un libro che propone posizioni e meditazioni yoga utili per tutti i campi della vita

Dalla famosa ed esperta insegnante di Yoga Meta Chaya Hirschl, un manuale pratico con tante illustrazioni indispensabile per studenti e insegnanti. Yoga per tutti fornisce un metodo per insegnare lo yoga prima a se stessi e poi agli altri, attingendo ai propri, unici, doni interiori.

Come tale, il libro è una guida verso la liberazione, nel suo senso più pieno: libertà dalla paura di vivere e di morire, libertà dalla sofferenza e dai turbamenti emozionali e libertà dall'attaccamento alle difficoltà e tensioni della vita.

L'aspetto principale del libro è la presentazione, attraverso splendide fotografie, di ogni posizione adattandola per fasce di età o di abilità nello yoga.

Per rafforzare questo scopo l'autrice propone:

diagrammi, fotografie, illustrazioni che accompagnano il testo

inviti a svolgere pratiche di lettura, di scrittura e di vita

suggerimenti e progetti creativi per aiutare i lettori a utilizzare il materiale nel modo più consono a loro stessi, con il loro ritmo.

Meravigliosa ed efficace, la suddivisione in tre parti:

prima del tappetino (un'introduzione e i testi fondamentali dello yoga, il ruolo delle vibrazioni, i mantra, ecc)

sul tappetino (respiro, meditazione e posizioni, ecc.)

nel mondo (yoga per la fiducia, per migliorare la sessualità, nello stare in piedi, al computer, ecc.)

“Uno dei miei scopi insegnando yoga è di portarlo fuori dalle palestre,

cercando di farlo arrivare nella vita di tutti i giorni”.

Meta Chaya Hirschl

Indice

Prefazione

Introduzione

## PARTE I - PRIMA DEL MATERASSINO

Una panoramica della storia e delle idee

Inquadramento storico dello yoga

Testi yogici che segnano i diversi periodi storici

Tipi e stili di yoga

I testi fondanti dello yoga

Gli Yoga Sutra: tracciare la strada

La Bhagavad Gita: una chiamata all'azione

La vibrazione come strumento

Sanscrito: la lingua della vibrazione

Yoga ed energia

Mantra per la trasformazione

Livelli di esperienza

## PARTE II - SUL MATERASSINO

Respiro, bandha e mudra: il regno sottile

Il quarto ramo: pranayama, il controllo del respiro

Bandha e potere

Mudra

Meditazione per la bellezza e la felicità

Il quinto ramo: pratyahara, il ritiro dei sensi

I tre rami finali: la coscienza samyama

Metodi di meditazione

Praticare le asana come meditazione

Posture per la libertà

Trovare la lezione di yoga adatta per voi

La benedizione della pratica

Stabilire un sankalpa, una intenzione

Anatomia: quello che serve

Forza a partire dal nostro centro

Il terzo ramo: asana, posture

PARTE III - NEL MONDO

Lo yoga nel quotidiano

Yoga per costruire fiducia e sicurezza

Yoga come comunità

Yoga per migliorare la vita sessuale

Yoga in auto

Yoga al computer

Yoga mentre si sta in piedi

Yoga mentre si fa shopping

Il lato positivo dello stare accovacciati

Yoga nascosto

Il modello di Comunicazione Nonviolenta

Cibo yogico

Karma Yoga

Insegnare yoga

La regola d'oro dell'insegnamento

Principi generali dell'insegnamento

Insegnare specifiche posizioni

Pianificare una lezione

Tipi di lezione: dolce, livello 1, misto e fluido

Formazione in yogaterapia e yoga come professione

Yogaterapia

Principi generali di yogaterapia

Yoga come professione

Glossario di parole e frasi sanscrite

Appendice 1: tavola delle posizioni yoga

Appendice 2: dichiarazione liberatoria da parte degli studenti

Appendice 3: esempi di lezione

Note

Bibliografia

Riferimenti per le immagini

In gratitudine...

Indice analitico

L'Autore

Il cammino di Meta Chaya Hirschl verso lo yoga è stato lungo e tortuoso, e fondamentalmente alimentato dalla sua passione per la vitalità del corpo e della mente.

Dopo la nascita della sua prima figlia nel 1987, Meta sviluppò una grave forma di asma, e rimase sgomenta alla prospettiva di una intera vita segnata dai farmaci e da grandi limitazioni alle sue attività. Per i successivi vent'anni, sfidò il suo destino e lo yoga è stato il veicolo che l'ha condotta verso una vita piena e vibrante.

La ricerca di Meta nello yoga comprende sette anni di formazione come insegnante con un'ampia varietà di insegnanti e di stili.

Nel 2001 Meta ha aperto un centro yoga ad Albuquerque.