



Prezzo di vendita 27,08 €

Prezzo base, tasse incluse 28,50 €

Sconto -1,43 €

Aprire il Cuore, purificare Corpo e Mente Kino MacGregor

Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Luglio 2018

Formato Libro 21 x 21 cm - Pag 233

Illustrazioni 328 fotografie in bianco e nero

L'Ashtanga Yoga è un cammino disciplinato e devozionale che non tutti hanno il coraggio e la determinazione di percorrere: persino i praticanti più talentuosi lo abbandonano prima di riuscire a sperimentare il profondo senso di pace che deriva da anni di esercizio. A volte la pura e semplice difficoltà di mantenere una pratica quotidiana può essere scoraggiante, oppure è la complessità di alcune posizioni ad allontanare studenti sinceramente interessati. Ma è proprio in questa apparente complessità che si trova la vera magia dell'Ashtanga Yoga, perché è solo mediante il trionfo sulle avversità che possiamo trovare il significato più profondo della pratica e della vita.

Kino MacGregor – discepolo di Sri K. Pattabhi Jois, fondatore del metodo – ci aiuta in questo cammino fornendoci un'introduzione di base alla filosofia dell'Ashtanga Yoga, ci offre informazioni essenziali sulle serie di asana e consigli su come affrontare la pratica con costanza. Spiega inoltre gli effetti purificatori del metodo e le tecniche di pranayama (respirazione) associate alla pratica degli asana.

L'Ashtanga Yoga è una disciplina dinamica composta da una successione di asana, sincronizzate con il respiro, che tendono a essere sempre più intense man mano che il praticante si dedica a essa nel tempo.

La MacGregor, dotata di competenza, passione e capacità d'insegnamento uniche, è la guida migliore per sperimentare, praticare ed evolvere nell'Ashtanga Yoga.

Indice

Ringraziamenti

PRIMA PARTE: LA FILOSOFIA

Capitolo 1. Introduzione

Capitolo 2. Il lavoro interno dello yoga

Capitolo 3. Il suono dello spazio sacro. Preghiere di apertura e chiusura

SECONDA PARTE: LA PRATICA

Capitolo 4. Saluto al Sole

Capitolo 5. Posizioni in piedi

Capitolo 6. Piegamenti all'indietro

Capitolo 7. Ascesa dell'energia, apertura delle anche, gambe dietro la testa

Capitolo 8. Essere forti: controllo dinamico delle spalle e della colonna

Capitolo 9. Le sette verticali sulla testa

Capitolo 10. Piegamenti all'indietro e verticali sulle mani

Capitolo 11. Posizioni di chiusura

Appendice A: Serie Intermedia

Appendice B: Serie Intermedia. Conteggio dei vinyasa

Bibliografia

Notizie sull'Autrice

Kino MacGregor

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.