



Prezzo di vendita 26,60 €

Prezzo base, tasse incluse 28,00 €

Sconto -1,40 €

Il risveglio del corpo e della mente con la pratica dell'ashtanga yoga Richard Freeman, Mary Taylor



Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Maggio 2020

Formato Libro 21x21 cm - Pag 305

Illustrazioni 155 fotografie in bianco e nero

Un'opera che dimostra che lo yoga è un cammino spirituale e che il corpo non può essere ridotto a una massa di semplici ossa e muscoli.

Una guida essenziale per la pratica dello yoga vissuta sotto forma di meditazione in movimento.

Richard Freeman e Mary Taylor presentano il loro approccio radicale all'ashtanga yoga, basato sulle forme interne della pratica. Seguendo quest'approccio, l'ashtanga yoga – e in particolar modo il vinyasa – consente a chi lo pratica di vivere un risveglio profondo e mirato.

Laddove l'ashtanga yoga è generalmente praticato secondo una data sequenza di posizioni, in questo libro quegli stessi movimenti vengono suddivisi secondo le loro forme: posizioni erette, piegamenti in avanti, inarcamenti,

torsioni, posizioni in equilibrio e posizioni finali.

Allineamento, anatomia e immaginazione, sono tutte perle che si allineano nell'asana, che a sua volta rivela l'esperienza diretta della natura sia del corpo che della mente.

Con passione, umorismo e saggezza, Freeman e Taylor forniscono le basi per organizzare una pratica yoga radicata nel proprio interno che si immerge nella vita stessa.

Indice

Introduzione

Parte Prima - I principi fondamentali. Le radici e la profondità dello yoga

1. L'allineamento naturale. Le forme interne della pratica
2. L'allineamento di intenzione e azione. Dove la teoria incontra la pratica
3. Il movimento fluido. Allineamento, forma e immaginazione
4. Note di meccanica. Prospettive anatomiche essenziali

Parte Seconda - Asana. Movimento e posizioni infilati come gioielli nel filo del respiro

5. L'impostazione di Surya Namaskara
6. Posizioni in piedi
7. Piegamenti in avanti
8. Inarcamenti
9. Torsioni
10. Posizioni di equilibrio
11. Posizioni finali

Appendice I - Saggezza antica, situazioni contemporanee

Appendice II - Invocazione

Appendice III - Le sequenze

Appendice IV - Illustrazioni di Mulahandha, le ali dei reni e il cappuccio del cobra

Appendice V - Surya Namaskara A e B