



Prezzo di vendita 37,05 €

Prezzo base, tasse incluse 39,00 €

Sconto -1,95 €

Il metodo Iyengar nell'allenamento sportivo B.K.S. Iyengar

## Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Maggio 2017

Formato Libro 21 x 21 cm - Pag 350

Illustrazioni 1100 foto a colori

Un manuale per lo sportivo volto non solo a migliorare la performance mentale e fisica, ma soprattutto a prevenire gli infortuni, lo stress e a ottimizzare la realizzazione personale prima ancora che professionale.

Yoga e sport sono due termini all'apparenza antitetici e vederli accostati può risultare abbastanza strano. Lo sport è un'attività competitiva, ideata per intrattenere le persone, lo yoga, invece, è una filosofia di vita olistica che mira alla pace interiore.

Yoga e sport, il manuale postumo del grande maestro che viene pubblicato per la prima volta in Italia, esplora il terreno comune tra questi due mondi e dimostra come lo yoga possa esercitare un ruolo fondamentale per aumentare le capacità di un atleta. Tratta di come lo yoga sappia insegnare a prevenire e a curare gli infortuni sul campo, spiega praticamente in che modo possa aiutare gli sportivi ad affrontare le emozioni generate dalla competizione, a sviluppare al massimo le loro facoltà fisiche, mentali, emozionali ed intellettuali. Ma questi obiettivi non sono forse condivisibili anche dalle persone comuni, dai non-atleti, soprattutto nella nostra epoca in cui intelligenza, concentrazione e determinazione sono fondamentali per ottenere risultati apprezzabili nel lavoro e nella vita in generale? Yoga e sport può essere quindi un libro illuminante per tutti.

Un atleta, inoltre, è sottoposto a molti cambiamenti nel corso della sua carriera, l'ultimo dei quali è il ritiro dall'attività sportiva. Lo yoga può aiutare a creare la forza fisica e psicologica, essenziali in quel momento di transizione, e il contributo che fornisce alla scheda di allenamento di un atleta – perfezionando non solo la sua prestazione, ma contribuendo al benessere totale della sua natura umana – è di fondamentale importanza. Un libro indispensabile per ogni sportivo... ma non solo!

Indice

Presentazione, di Andrew Leipus

Prefazione, di Ayaz Memon

Introduzione

## PARTE I

L'arte dello yoga e degli sport

Lo yoga per ottenere l'eccellenza

Il sistema muscolo-scheletrico: resistente, ma sensibile

Problemi frequenti negli sportivi

La pratica dello yoga durante le partite

Prevenire e curare i più comuni problemi di salute

Tecniche di recupero dai lunghi viaggi

Come affrontare la sindrome da sovrallenamento

Come tenersi in forma dopo il ritiro dall'attività sportiva

Consigli dedicati alle atlete

## PARTE II

Tecniche per gli àsana e il prànayòma

## PARTE III

L'occorrente per lo yoga. I supporti

## PARTE IV

Atleti e yoga: testimonianze e riflessioni