

Prezzo di vendita22,05 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 24,50 €

Sconto2,45 €

danzando con la fiamma della vita

Descrizione

Dona Holleman - Guida pratica illustrata pag. 311 e 385 fotografie

Anno 2017 - Mediterranee Edizioni

Un libro ambizioso che attinge a oltre cinquant'anni di esperienza nella pratica e nell'insegnamento dello yoga, che non può mancare nella biblioteca dei praticanti e degli insegnanti di yoga. In questo testo essenziale, Dona Holleman fonde la sua particolare filosofia dello yoga con descrizioni sostanziali e dettagliate degli asana, introdotti per la prima volta nel celebre volume Dancing the Body of Light.

Nella prima parte del suo nuovo libro, l'Autrice ci fa conoscere il significato di Centered Yoga, la ricerca cioè di equilibrio tra le due polarità dell'essere umano attraverso l'applicazione degli Otto Principi della Pratica, la comprensione e applicazione dell'antico simbolo di Yin-Yang, nel quale le due polarità formano un cerchio.

Nella seconda parte fornisce una descrizione degli Otto Principi della Pratica, divisi in modo sequenziale, ma che in realtà formano un unico insieme, poiché si applicano simultaneamente. Ciascun principio contiene in sé tutti gli altri: il primo contiene già l'ultimo, e tutti contribuiscono a centrare il corpo e la mente in modo tale che vi sia uno stato meditativo naturale, sia fisico che mentale, sempre e ovunque.

La terza parte, infine è dedicata alla respirazione mula bandha, una respirazione bilanciata e consapevole.

Autrice:

Dona Holleman ha iniziato a interessarsi alla filosofia orientale all'età di 12 anni, quando viveva nell'isola di Giava. I suoi studi erano incentrati sul buddhismo e sul taoismo, ma da subito il suo principale centro di interesse è stato il corpo, il mistero del corpo. Di conseguenza, quando negli anni Cinquanta è entrata in contatto con lo yoga, questo è divenuto immediatamente la sua via d'elezione.