



**Prezzo di vendita 19,00 €**

~~Prezzo base, tasse incluse 20,00 €~~

Sconto -1,00 €

Come sviluppare una pratica personalizzata T. K. V. Desikachar

## Descrizione

Editore Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore

Data pubblicazione Gennaio 1997

Formato Libro - Pag 255 - 15x21

Sri Tirumalai Krishnamacharya, morto ultracentenario, è stato uno dei più grandi yogi dell'epoca moderna. Personaggi del calibro di B. K. S. Iyengar, In-dra Devi, Pattabhi Jois, vale a dire i protagonisti della diffusione dello yoga nel mondo occidentale, sono stati suoi discepoli e a lui si sono ispirati nel loro insegnamento. Adesso uno dei figli di Krishnamacharya, T. K. V. Desikachar, che ha vissuto e studiato con lui per quasi tutta la vita, raccoglie la sua eredità, impennando il proprio metodo sul principio fondamentale insegnato dal padre: per ottenere i risultati migliori, la pratica deve adattarsi di continuo ai mutevoli bisogni del discepolo. È questo il vi-niyoga, lo yoga che si adatta ai bisogni individuali; e quindi che si adatta, per definizione, anche alle necessità del praticante occidentale, un praticante un po' particolare, stretto nella morsa di ritmi di vita ossessivi, molto diversi da quelli della società in cui si è in origine sviluppato lo yoga.

Nel Cuore dello yoga T. K. V. Desikachar presenta un compendio del sistema del padre e dei suoi principi di approccio allo yoga. Propone al lettore un programma graduale a ogni livello, fisico, mentale e spirituale (cosa non facile da trovare in altri libri di yoga), per avvicinarsi allo yoga. Spiega posizioni e controposizioni, respirazione, meditazione, filosofia, e mostra come il discepolo possa sviluppare una pratica adatta al suo attuale stato di salute, età, professione e stile di vita. Insomma fornisce gli strumenti per formarsi un'idea corretta di questa disciplina e per integrare ogni tipo di insegnamento in una pratica viva, funzionale e aderente ai bisogni personali.

La terza parte del volume presenta il testo completo degli Yoga Sutra di Pa-tanjali, con la traduzione e il commento di Desikachar, che si ispira in larga misura alla lettura che ne faceva il padre.

T. K. V. Desikachar

Oltre allo studio dello yoga accanto al padre, T. K. V. DESIKACHAR ha compiuto i suoi studi universitari fino alla laurea in ingegneria. Questi studi non hanno rappresentato un ostacolo; anzi, alla domanda su che cosa l'avesse aiutato di più nel suo lavoro di insegnante di yoga, era solito rispondere: "Gli studi di ingegneria". Dal 1960 si è dedicato esclusivamente all'insegnamento dello yoga, insegnamento di cui non ha esitato a giovare anche Krishnamurti. Dopo la morte di Krishnamacharya, avvenuta nel 1989, egli ha continuato a insegnare al centro fondato in memoria del padre, a Madras, e in Europa, Australia, Stati Uniti.