



Prezzo di vendita 26,13 €

~~Prezzo base, tasse incluse 27,50 €~~

Sconto -1,38 €

Prefazione di B.K.S. Iyengar. Con un capitolo sullo yoga kurunta
Gita S. Iyengar

Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Dicembre 2005 - in lingua originale: 1983

Formato Libro - Pag 327 - 17x24

Data di prima pubblicazione 1992

Lo yoga per tutte le donne che sottoposte a un continuo impegno fisico e mentale, desiderano mantenere il corpo in salute e la mente serena. Lo Yoga occupa un posto particolare nella ricerca dell'autorealizzazione e, per suo tramite, della comprensione del divino.

L'Autrice, figlia del Grande Maestro BKS Iyengar, conosce a fondo le tecniche sottili di quest'arte e le presenta in questo libro, descrive molte e diverse Asana e le implicazioni fisiche e curative di ciascuna di esse e spiega il Pranayama con i suoi Bandha e Dhyana, nonché i diversi aspetti della meditazione.

L'Autrice si propone di aiutare quelle donne che sono sottoposte ad un continuo impegno fisico e mentale, come le donne che lavorano, le casalinghe e coloro le quali – sempre più spesso – devono occuparsi del lavoro, dei figli e della casa.

Lo Yoga, ella afferma, è la risposta alla nostra ricerca della salute, della serenità, dell'attenzione della mente ed è ciò che ci indirizza verso la quiete spirituale.

Nel libro le Asana – o posizioni – sono divise in varie sezioni concernenti semplici posizioni erette, piegamenti in avanti, movimenti laterali, estensioni all'indietro della spina dorsale, tecniche respiratorie adeguate, da eseguire durante la pratica delle stesse Asana; vengono inoltre descritti gli effetti di queste ultime sul corpo, sul sistema nervoso e sulla mente.

Si indica anche la strada da percorrere per passare da un piano puramente fisico ad un livello superiore di consapevolezza. La sezione "Yoga Kurunta" (Yoga per l'autodidatta) descrive, con l'aiuto delle foto, le tecniche da utilizzare per una pratica corretta, allo scopo di aiutare le donne che non possono frequentare un scuola. Il volume è illustrato da 220 fotografie.