



Prezzo di vendita 28,03 €

~~Prezzo base, tasse incluse 29,50 €~~

28,03 €

29,50 €

Sconto -1,48 €

Autore: Vanda Scaravelli - Risvegliare la colonna vertebrale con la pratica yoga Prefazione di B.K.S. Iyengar

Descrizione

Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Marzo 2014

Libro in Italiano - Pag 200

Per più di venticinque anni, fino alla sua morte a 91 anni, Vanda Scaravelli ha trasformato corpi e vite con il suo innovativo approccio allo yoga basato sull'allineamento della colonna vertebrale. Vanda riteneva che ascoltare il proprio corpo fosse essenziale: lavorare "con" il corpo e non "contro" di esso. Utilizzava la forza di gravità, la stabilità e il respiro per ottenere importanti miglioramenti in termini di salute e benessere.

"Se saremo gentili con il nostro corpo, lui reagirà in modi incredibili" Vanda Scaravelli

Tra terra e cielo ci offre un modo dolce per ottenere e mantenere un buon stato di salute e una colonna vertebrale flessibile a qualsiasi età. Amorevolmente riveduta e corretta dalla figlia di Vanda, e arricchita da una nuova prefazione di B.K.S. Iyengar, questa edizione rappresenta, quindi, la versione definitiva di un grande classico dello yoga. Non è solamente un libro di yoga e neppure una mera guida alla pratica agli asana: è un testo che incoraggia un atteggiamento serio verso il nostro corpo e la nostra mente, diverso dall'approccio, a volte casuale a volte rigido, al quale abbiamo assistito fino ad ora.

Lo yoga di Vanda è uno yoga vivente, la prova di ciò che accade quando la propria pratica va oltre l'esercizio fisico o la gestione dello stress e si trasforma semplicemente in un modo di essere.

Indice:

Prefazione di B.K.S. Iyengar

Introduzione alla seconda edizione di Paola Scaravelli Cohen

Yoga, scienza e medicina di Lorenzo Cohen

Parte prima LA STORIA DELLE STORIE:

Il libro - Perché pratichiamo yoga? - Il mio incontro con lo yoga - La canzone del corpo - Ringiovanire - La trasformazione - Rispettare il nostro corpo - Il miracolo della vita - L'insegnamento - L'incontro di corpo e mente - Energia e materia - I nervi - Diventare più alti durante la notte - Attenzione all'attenzione! - La memoria e l'età - Organizzazioni - Il tempo - Che cosa intendiamo per rilassamento? - Il cervello - La bellezza - La necessità di una mente sgombra - L'arte di camminare - Il piede nella tradizione cinese - Il piede nella tradizione giapponese - Il piede nella tradizione indiana - Il tallone nella mitologia greca - La forza di gravità - L'aquila - Appuntamento con la morte - Il movimento nella tradizione - L'importanza della pratica quotidiana - Guardarsi dietro - Giriamoci in...

tondo - Come praticare - Suggerimenti pratici - I vantaggi della pratica yoga

Parte seconda GLI ASANA:

Tadasana (posizione della montagna)

Posizioni in piedi

Piegamenti in avanti

Torsioni

Parte terza RESPIRARE