



Prezzo di vendita13,21 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 13,90 €

Sconto -0,70 €

La via gentile verso il proprio centro interiore - Con 46 esercizi dolci e rilassanti Stefanie Arend



Descrizione

Editore Il Punto d'Incontro - Settembre 2017

Libro in italiano - Pag 174 con fotografie a colori

Lo Yin Yoga è la chiave per aumentare l'agilità e rigenerarsi in tutta dolcezza, armonizzando le asana con la struttura del proprio corpo. Agisce sui tessuti connettivi profondi, mantenendo più a lungo le singole posizioni e rilassando la muscolatura.

Yin Yoga insegna ad armonizzare il flusso dell'energia qi, stimolando le fasce connettivali e la rigenerazione delle articolazioni, per un profondo benessere fisico alla portata di tutti.

Un approccio pratico con numerose immagini esemplificative e chiare descrizioni.

Indice

Prefazione di Paul Grilley

Namasté

La storia dello Yin Yoga

Il mio approccio allo Yin Yoga

Che cos è il Qi?

Yin e Yang

Meridiani

Andamento dei meridiani

Organi

Organi Zang

Organi Fu

Yoga e anatomia

Quali sono le differenze tra lo Yin Yoga e gli altri tipi di yoga?

Yin Yoga ed emozioni

Come si pratica lo Yin Yoga?

La respirazione nello Yin Yoga

La pratica dello Yin Yoga

Posizioni neutralizzanti

Posizioni Yin individuali

Posizioni intermedie

Esercizi energizzanti

Come si crea la propria sequenza Yin Yoga?

Sequenze Yin Yoga

Fegato

Cistifellea

Reni

Stomaco e milza

Polmoni, cuore e intestino

Sequenze equilibranti

Sequenza 1

Sequenza 2

Sequenza 3

Una rigenerazione più veloce attraverso lo Yin Yoga

Meditazione

Yoga e alimentazione

Conclusioni

Ringraziamenti

Letteratura consigliata/DVD consigliati

Nota sull'autrice