



Prezzo di vendita 17,10 €

~~Prezzo base, tasse incluse 18,00 €~~

Sconto -0,90 €

Terapia vinyasa - Ovunque, in ogni momento, a ogni età Benedetta Spada

Descrizione

Anima Edizioni - Aprile 2015

Libro in italiano - Pag 224 con 146 immagini

Dal Saluto al Sole alle sequenze in piedi di equilibrio, dalle posizioni a terra alle asana rovesciate. Ispirandosi all'Ashtanga Yoga, Benedetta Spada propone una pratica dinamica fondata sulla sincronia dei movimenti e della respirazione. Eseguite in rapida successione, tutte le posture sono legate tra loro dal ritmo del respiro, in una sorta di danza che armonizza corpo e spirito. Grazie a questa pratica svilupperete flessibilità e flessuosità, acquisite forza ed energia, ritroverete freschezza e lucidità mentale, riscoprendo quella sensazione di generale benessere che renderà la vostra vita più leggera e luminosa.

L'approccio facile consiste nello spiegare ogni posizione con una o più illustrazioni chiare e schematiche, accompagnate da un testo conciso e d'immediata comprensione. Tutte le sequenze possono essere eseguite senza difficoltà per sentirsi bene e ricaricati in pochi minuti. Include schede di approfondimento che permettono di riacquistare una corretta meccanica respiratoria, base dell'equilibrio psicofisico.

In questa edizione "restaurata" viene rivalutata la pratica vinyasa non solo nel suo fluire di movimenti, ma piuttosto come esperienza meditativa. Nel corpo, come nella mente, si esprimono molte delle nostre convinzioni, la pratica di vinyasa yoga terapia vuole scardinare quelle credenze limitanti e, attraverso facili tecniche da eseguire quotidianamente, ritrovare se stessi.

Yoga dinamico facile, nella sua nuova edizione, ha l'intento di avvicinare il lettore in maniera consapevole e gioiosa ad una pratica utile in ogni giorno della propria vita. Si radica nello yoga come via terapeutica, quindi non solo fine alla pratica sul tappetino, ma piuttosto in ogni istante della vita.

Indice

Prefazione di Guido Gabrielli

Un pensiero di luce per te...

Introduzione

La pratica yoga

Saluto al Sole A

1. Posizione di equilibrio sulla terra, o posizione della montagna
2. Posizione del palmo della mano estesa
3. Posizione di allungamento posteriore
4. Posizione di allungamento posteriore estesa
5. Posizione intensa del cocodrillo
6. Posizione del serpente
7. Posizione del cane, con capo rivolto verso l'interno
8. Posizione di allungamento posteriore estesa
9. Posizione di allungamento posteriore
10. Posizione dei palmi delle mani estesa
11. Posizione di equilibrio sulla terra, o posizione della montagna

Saluto al sole B

1. Posizione di equilibrio sulla terra, o posizione della montagna
2. Posizione potente estesa, o posizione della sedia
3. Posizione di allungamento posteriore
4. Posizione di allungamento posteriore estesa
5. Posizione intensa del cocodrillo
6. Posizione del serpente
7. Posizione del cane con il capo rivolto verso l'interno
8. Posizione del guerriero
9. Posizione intensa del cocodrillo
10. Posizione del serpente
11. Posizione del cane con il capo rivolto verso l'interno

12. Posizione del guerriero
13. Posizione intensa del cocodrillo
14. Posizione del serpente
15. Posizione del cane con il capo rivolto verso l'interno
16. Posizione di allungamento posteriore estesa
17. Posizione di allungamento posteriore
18. Posizione potente estesa, o posizione della sedia
19. Posizione di equilibrio sulla terra, o posizione della montagna

Sequenze in piedi

1. Posizione mani piedi
2. Posizione del palmo della mano appoggiato sotto la pianta del piede
3. Posizione di equilibrio sulla terra, o posizione della montagna
4. Posizione del triangolo sul lato destro
5. Posizione del triangolo che ruota, o triangolo inverso, sul lato destro
6. Posizione laterale distesa ad angolo sul lato destro
7. Posizione laterale rivolta ad angolo sul lato destro
8. Posizione a gambe divaricate con le mani appoggiate a terra
9. Posizione a gambe divaricate con le mani mantenute sui fianchi
10. Posizione a gambe divaricate con le dita delle mani intrecciate dietro la schiena
11. Posizione a gambe divaricate con le mani che afferrano gli alluci
12. Posizione di estensione laterale intensa sul lato destro
13. Posizione di estensione della gamba
14. Posizione del mezzo loto in piedi
15. Sequenza del guerriero

Sequenze a terra

1. Posizione per portarsi a terra
2. Posizione della pinza A

3. Posizione della pinza B
4. Posizione della pinza C
5. Sequenza parziale del Saluto al Sole
6. Posizione dell'est, o dello stiramento anteriore
7. Posizione del mezzo loto
8. Posizione del viso che tocca la gamba estesa
9. Posizione della testa verso il ginocchio A
10. Posizione della testa verso il ginocchio B
11. Posizione della testa verso il ginocchio C
12. Posizione di Marichi A
13. Posizione di Marichi B
14. Posizione della barca o del vascello
15. Posizione dell'arco
16. Posizione dell'arco intensa

Chiusure e posizioni rovesciate

1. Posizione della candela
2. Posizione dell'aratro
3. Posizione delle ginocchia alle orecchie
4. Posizione del pesce
5. Posizione allungata
6. Posizione del loto

Rilassamento

Posizione del cadavere

Una lezione sulla flessibilità

Sequenza di danza-yoga

Una lezione sul respiro

I 10 passi verso la felicità

Epilogo

Ringraziamenti

Appendice

Pratica completa

Benedetta Spada

Dopo aver studiato danza per diversi anni, Benedetta Spada si diploma come insegnante yoga presso il centro di Carlo Patrian a Milano, seguendo una postformazione con maestri italiani e stranieri, tra i quali Gabriella Cella, il dottor M.V. Bhole, John Scott, David Swenson. Dal 2000 insegna hatha yoga, yoga dinamico e percezione corporea a Milano, organizza stage di danza yoga in Italia e all'estero. Dal 2003 lavora con compagnie teatrali, ballerini e attori, realizzando programmi di yoga-danza per migliorare la performance sul palco.