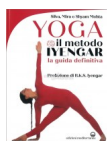


Prezzo di vendita 30,40 €

Prezzo base, tasse incluse 32,00 €

Sconto -1,60 €

La guida definitiva Silva Mehta, Mira Mehta, Shyam Mehta



Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Novembre 2018

Formato Libro 21,5 x 27,5 cm - Pag 192 con 460 fotografie a colori

Lo yoga è stato considerato per lungo tempo un efficace sistema per alleviare la tensione emotiva, curare le malattie del corpo e raggiungere un equilibrio personale.

Questa è una guida pratica, completa e autorevole al più popolare e accessibile dei sistemi di yoga. Sviluppato dal Maestro nel corso di sessant'anni, il metodo Iyengar è l'unico approccio allo yoga articolato sistematicamente, ponendo un accento particolare sulla precisione del movimento per poter trarre il massimo del beneficio.

Il libro interpreta e presenta lo Yoga in modo comprensibile al lettore occidentale. Espone oltre cento posizioni, ciascuna illustrata chiaramente nelle diverse fasi da fotografie e istruzioni dettagliate e classificate secondo il livello di difficoltà. Vengono inoltre forniti consigli e idee per aiutare a progredire il principiante e chi è meno flessibile, oltre che per spiegare i dettagli più raffinati delle posizioni agli allievi più avanzati.

Il libro dedica inoltre una sezione al Pranayama, l'arte della respirazione, alla meditazione e alla storia della filosofia yoga, insieme a percorsi progressivi per la pratica e a programmi terapeutici per un buon numero di

disturbi comuni. Riccamente illustrato da fotografie, scritto e dimostrato da allievi che hanno studiato per decenni sotto la guida di B.K.S. Iyengar, Il metodo Iyengar è la guida definitiva per gli allievi di tutto il mondo.

AUTORE:

Silva Mehta (1926-1994) ha dedicato la sua vita alla continuazione dell'opera di Iyengar. Ha cominciato a insegnare yoga nel 1960 e le è stato affidato il primo corso per insegnanti di yoga del Regno Unito, patrocinato a Londra dalle autorità responsabili dell'istruzione.

Mira Mehta, figlia di Silva, è laureata in lettere all'università di Londra e si è specializzata all'università di Oxford in sanscrito, religioni e filosofia dell'India. Ha cominciato a insegnare yoga nel 1973 e segue le orme materne nel diffonderlo.

Shyam Mehta, figlio di Silva, laureato in matematica a Cambridge, ha una brillante carriera come matematico attuariale. Insegna yoga dal 1974.