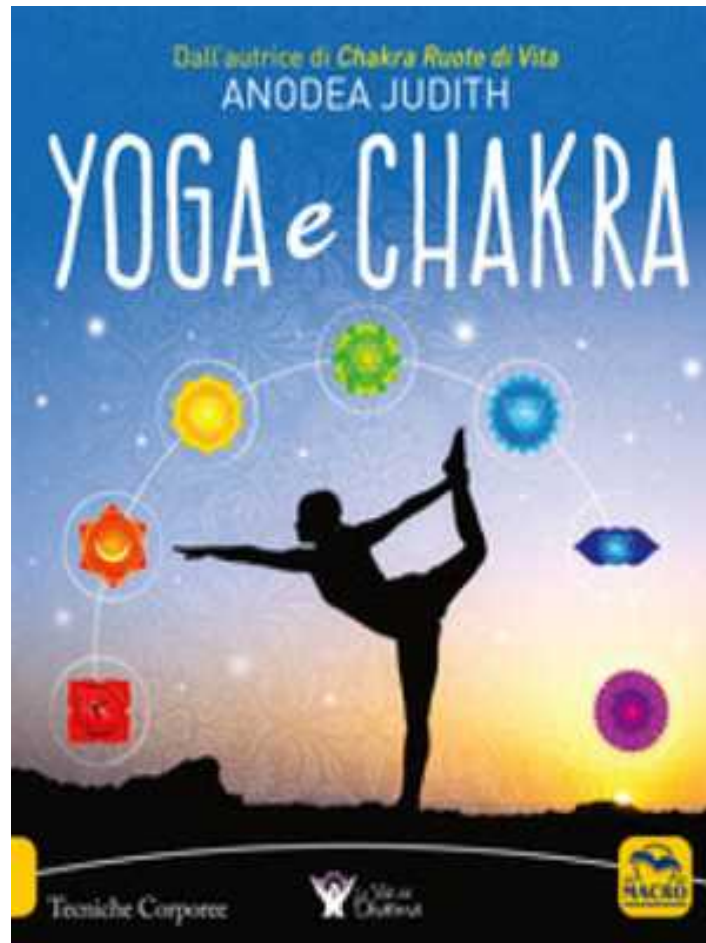


Yoga e chakra PDF

Anodea Judith



Questo è solo un estratto dal libro di Yoga e chakra. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Anodea Judith
ISBN-10: 9788893193139
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4803 KB

DESCRIZIONE

I chakra si possono percepire, vedere, spostare. In questo libro, Anodea Judith traduce e disvela un linguaggio invisibile e sconosciuto ai più, guidando il lettore a un'interpretazione graduale e profonda del proprio corpo, delle proprie attitudini e, in fin fine, del proprio carattere. Dove si nascondono le nostre tensioni? Come si manifestano i nostri squilibri? Cosa rivelano la nostra postura, il nostro modo di camminare, il nostro tono di voce? Con Anodea accanto a noi sul tappetino, lo yoga diventa uno strumento immediato e semplice di ascolto e di auto-osservazione, per accedere allo scrigno di energia di cui siamo detentori e custodi e condurci all'espressione più integra e positiva di noi stessi. Un viaggio nella nostra identità, tramite i sette portali dei chakra, che ci rivelano ciascuno una parte di noi. Sette chiavi che aprono la medesima Serratura: impareremo a padroneggiarle e a valorizzarle, a usarle quando è opportuno e a celarle e proteggerle, se necessario. Anodea propone al lettore la quintessenza della sua pratica di yoga di oltre 40 anni: sequenze di asana specifiche per ogni chakra e splendidamente illustrate, tecniche di respirazione e visualizzazioni ci insegnano a utilizzare il corpo come strumento consapevole dell'energia. Un volume che tramanda l'esperienza di una vita dedicata allo yoga. Con oltre 350 illustrazioni, un elenco di posizioni e sequenze specifiche per ciascun chakra.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Muladhara è il primo dei chakra, legato al radicamento, alla sessualità e ai bisogni primari.

Un libro che spiega il legame tra yoga e chakra a tutti: principianti e praticanti avanzati! I chakra si possono percepire, vedere, spostare. In questo libro ...

Rappresentati simbolicamente come fiori, costituiscono i centri energetici principali del corpo

YOGA E CHAKRA

[Leggi di più ...](#)