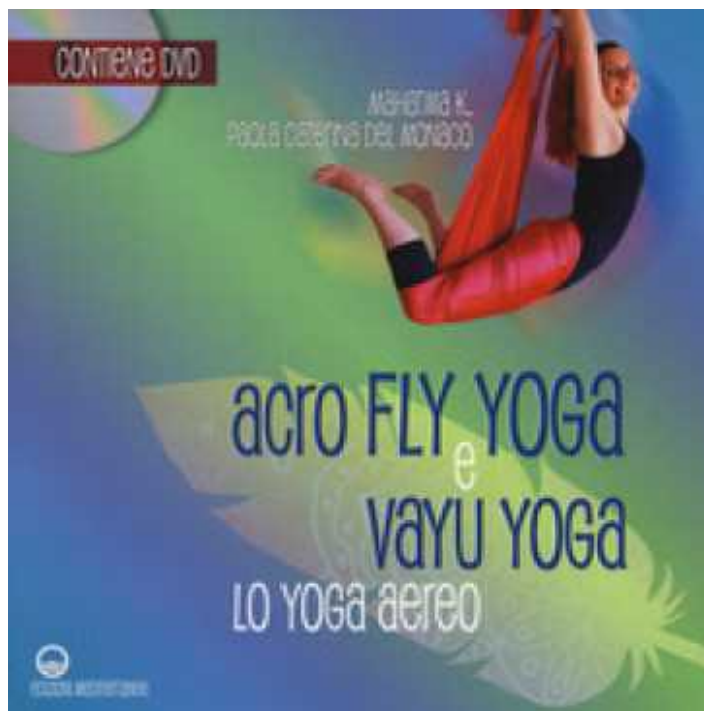


Tags: Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video libro pdf download, Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video scaricare gratis, Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video epub italiano, Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video torrent, Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video leggere online gratis PDF

Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video PDF

K. Mahatma



Questo è solo un estratto dal libro di Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: K. Mahatma
ISBN-10: 9788827227411
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4288 KB

DESCRIZIONE

Ispirato allo yoga Kurunta, diffuso da Iyengar, l'acroFlyyoga richiede costante presenza nel qui e ora. La parete attrezzata dello yoga Kurunta, da obliqua diviene parallela al pavimento e sostituisce le corde, o le cinture, che consentono di perfezionare le asana, con dei drappi di stoffa ancorati al soffitto moltiplicandone le possibilità in sospensione. Poiché non si può praticare lo yoga aereo senza aver prima conosciuto yoga sul tappetino, il libro affronta innanzitutto il percorso che porta ad acquisire le asana a terra, descrivendole raggruppate in otto categorie di modelli posturali: flessioni, inversioni, flessioni laterali, estensioni, torsioni, asana di equilibrio, asana meditative (asana sedute), asana di rilassamento. Le varie posizioni yoga vengono poi prodotte in sospensione e in presenza di oscillazione. In sospensione aumenta la possibilità di allungamento muscolare in tutte quelle posizioni in cui l'inversione e la forza di gravità ottimizzano e perfezionano l'asana. Analoghi vantaggi si ottengono dal punto di vista articolare. L'inversione, lo stare cioè a testa in giù, in assenza di compressione, produce un recupero dello spazio intervertebrale ideale. Per tutta la durata della pratica dell'acroFly yoga la mente è assorbita dall'attenzione costante richiesta al mantenimento dell'equilibrio con un grande effetto sull'allenamento muscolare e con un enorme recupero di energie psichiche normalmente disperse nel caotico e inconsapevole movimento di pensieri. Il manuale descrive anche il Vayu yoga, la meditazione in sospensione: ben posizionato in una sorta di guscio avvolgente, sospeso tra cielo e terra, la beatitudine della "chiara luce" avvolge il praticante. La coscienza brilla come puro cristallo. L'"Atman" liberato dal labirinto della mente spicca il suo volo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Scopri le ultime uscite e tutti gli altri libri scritti da K Mahatma.

Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video. ... Ispirato allo yoga Kurunta, diffuso da lyengar, l'acroFlyyoga richiede costante presenza nel qui e ora.

Acroflyyoga e vayu yoga. Lo yoga aereo. Con DVD video. Autore K. Mahatma, Anno 2017, Editore Edizioni Mediterranee. € 22,90. 24h Compra nuovo. Vai alla scheda. 2016.

ACROFLYYOGA E VAYU YOGA. LO YOGA AEREO. CON DVD VIDEO

[Leggi di più ...](#)