

Benessere: praticare lo yoga



In tutto il mondo un numero crescente di persone si rivolge allo yoga per mantenersi in forma e ridurre lo stress. B.K.S. Iyengar, **tra i più importanti maestri di yoga** al mondo, rivela la sua profonda conoscenza che lo ha portato a ideare un metodo rivolto alla persona nella sua interezza. Il libro, concepito per ogni livello di abilità, età e condizione fisica, contiene un insegnamento dettagliato **per principianti**, praticanti di **livello intermedio** e **avanzato**. Le sequenze graduali di esercizi, accompagnate da immagini estremamente chiare, spiegano come eseguire correttamente ogni asana o postura yogica. Inoltre, una sezione speciale presenta l'innovativo uso di sostegni, o attrezzi, ideato dall'autore e un capitolo è invece dedicato alle asana capaci di curare o prevenire un'ampia serie di disturbi. Un manuale completo

e autorevole per praticare questa disciplina e **raggiungere il benessere** del corpo e della mente. **B.K.S. Iyengar** è nato in India nel 1918. Da 60 anni si segnala come maestro innovatore, il cui metodo è oggi adottato in ben 180 istituti di Iyengar Yoga in 40 Paesi. Ha ricevuto molteplici riconoscimenti prestigiosi, fra cui quello di Man of the Year in Yoga Education dell'American Biographical Institute e il Purna Swasthya Award della World Federation of Societies of Holistic Medicine. Tra le sue numerose pubblicazioni vi sono classici quali "L'albero dello yoga" (edizioni Ubalidini) e "La vita e l'opera" (edizioni Mediterranee).

Yoga. Conoscere e praticare yoga con un grande maestro

Autore B.K.S. Iyengar

Editore Mondadori

Pagine 416

Prezzo euro 39