

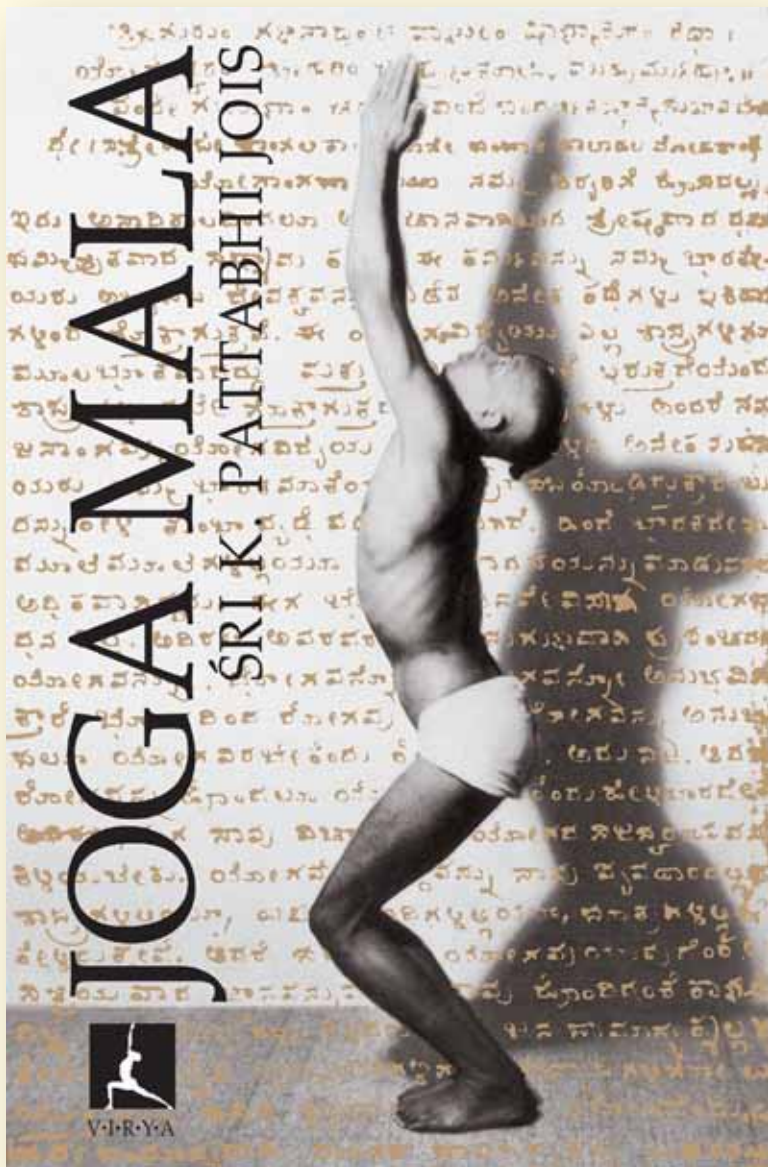


Wydawca:

Wydawnictwo Virya Akademia Hatha-Jogi Sławomira Bubicza w Warszawie.
168 stron. 66 czarnobiałych fotografii. Twarda oprawa.

Pattabhi Jois „Joga Mala”

Pierwszy i najważniejszy podręcznik asztanga-jogi.



„Mala” to girlanda z kwiatów lub różaniec, a „joga mala” w tytule oznacza „girlandę z jogi”, która ozdabia praktykującego spokojem, zdrowiem, blaskiem i wiedzą.

Śri Pattabhi Krishna Jois

(1915 - 2009) był jedną z najwybitniejszych osobistości jogi. Mieszkał w Majsurze w południowych Indiach. Nauczał asztanga-jogi. Przybywały do niego tysiące uczniów, aby pobierać lekcje u źródła.

Celem **asztanga-jogi** jest doskonałe zdrowie i kondycja fizyczna oraz wewnętrzna harmonia. Jej metodę w XX wieku przekazał światu wybitny hatha-jogin T. Krishnamacharia - mistrz B.K.S. Iyengara i Pattabhi Joisa.

Pattabhi Jois i B.K.S. Iyengar

(którego książki są także do kupienia w wydawnictwie Virya), to mistrzowie, których nauki praktykowane są przez największą liczbę joginów na świecie.

Asztanga-joga

jest dynamiczna i zawiera stałe sekwencje asan. Nacisk położony jest na oddech, połączenie ruchu z oddechem i przejścia między asanami.

Oddycha się oddechem udźdżaji, stosuje się techniki energetyczne (bandhy) i punkty skupienia wzroku (drysztih). Techniki te ułatwiają wykonywanie asan, wzmagają koncentrację i pogłębiają ducha praktyki.

Asztanga wymaga więcej wysiłku niż inne rodzaje jogi, lecz przynosi szybkie efekty: spala tłuszcz, ładnie rzeźbi mięśnie, a także uczy jak zachować spokój i pogodę ducha we wszystkich sytuacjach.

Zalety książki:

- wyjaśnia podłoże etyczne i filozoficzne asztanga-jogi
- definiuje jej kluczowe techniczne pojęcia, opisuje technikę i efekty Powitań Słońca
- naucza pierwszej serii asztangi zawierającej 42 asany

Madonna i Sting

to najbardziej znane osoby praktykujące asztanga-jogę i posługujące się niniejszym podręcznikiem.

Inne książki
wydawnictwa
Virya

B.K.S. Iyengar:
„Światło Jogi”

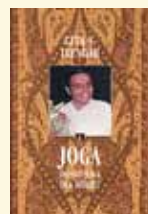
Film DVD
gratis!



B.K.S. Iyengar:
„Pranajama”



Gita S. Iyengar:
„Joga -
doskonała dla kobiet:



B.K.S. Iyengar:
„Drzewo Jogi”

