

δελτίο τύπου

Τίτλος:

ΓΙΟΓΚΑ. Το βιβλίο των Άσανα

Υπότιτλος:

Μεσαίο – προχωρημένο επίπεδο

Συγγραφέας:

Αγλαΐα Ζαφειρούδη

Κατηγορία:

Αθλητισμός

ISBN:

978-960-12-2547-0

Διάσταση:

17x24 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός σελίδων:

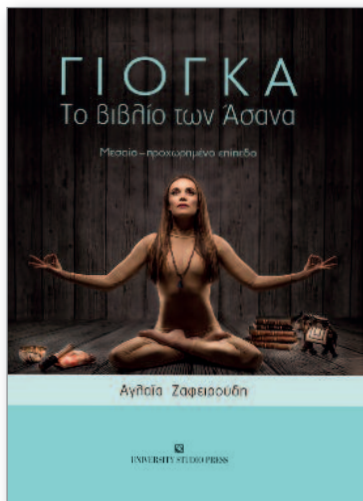
336

Έτος έκδοσης:

Ιούλιος 2021

Τιμή με Φ.Π.Α.:

35,00€



Το βιβλίο αποτελεί έναν πλήρη οδηγό για την πρακτική και τη φιλοσοφία της γιόγκα. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για υποψήφιους κι ενεργούς δασκάλους διότι επικεντρώνεται σε πρακτικές άσανα (στάσεις) μεσαίου και προχωρημένου επιπέδου συνδυάζοντάς τες με τις θεμελιώδεις φιλοσοφικές αρχές.

Αρχικά περιγράφεται η γιογκινή φιλοσοφία, οι βασικές φιλοσοφικές αρχές των μονοπατιών της Ράτζα και της Χάθα γιόγκα. Περιλαμβάνονται πληροφορίες για το ανθρώπινο σώμα και το ενεργειακό σύστημα με στόχο να συνδεθούν με την πράξη.

Στη δεύτερη ενότητα η λεπτομερής περιγραφή των στάσεων συνοδεύεται από αναλυτικές εικόνες και οδηγίες για την ακριβή τοποθέτηση κι ευθυγράμμιση του σώματος. Δίνονται τα ονόματα των στάσεων στα σανσκριτικά, στα αγγλικά και στα ελληνικά. Τονίζονται τα κρίσιμα σημεία της κάθε στάσης που χρειάζονται προσοχή κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Για κάθε στάση αναφέρονται τα οφέλη, οι αντενδείξεις τους, τα ενεργειακά κέντρα τα οποία επηρεάζονται και το πλήθος των παραλλαγών που μπορούν να εφαρμοστούν ως απλοποίηση της στάσης ή περαιτέρω εξέλιξή της. Η εστίαση του βλέμματος που απαιτείται για την εκτέλεση των άσανα βοηθάει πάρα πολύ στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της ισορροπίας σώματος και νου γι' αυτό κι αναφέρεται για κάθε άσανα. Τέλος, δίδονται προτεινόμενες στάσεις έναρξης και μετάβασης, δηλαδή στάσεις που μπορούν να προηγηθούν ή να ακολουθήσουν της περιγραφόμενης στάσης, ως μια μικρή ακολουθία θέσεων.

Τέλος, το τρίτο μέρος περιγράφει το ρόλο της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, και περιλαμβάνει ασκησιολόγιο με φωτογραφίες που θα βοηθήσουν τους ασκούμενους και τους δασκάλους να σχεδιάσουν κατάλληλα την αρχή και το τέλος μιας πρακτικής.

Η Αγλαΐα Ζαφειρούδη είναι διδάκτορας και μέλος του Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού του τμήματος Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.