



## Hatha Joga

Cena	<b>49.90 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788364278457</b>
Kod EAN	<b>9788364278457</b>
Producent	<b>Vital</b>
Autor	<b>Brooke Boon Daniel DiTuro Kirk Martin</b>

### Opis produktu

Hatha Joga jest najstarszą znaną formą ćwiczeń psycho-fizycznych i jedną z najbardziej popularnych na Zachodzie tradycji indyjskiej jogi. Bazuje głównie na pozycjach ciała zwanych asanami, procesach oczyszczających oraz na kontroli oddechu (pranajama). Różni się od klasycznej jogi, kładąc większy nacisk na praktyki fizyczne. Dzięki wykonywaniu określonych pozycji, ciało się wzmacnia i uelastycznia. Hatha Joga niezwykle korzystnie wpływa na giętkość i elastyczność całego ciała, poprawę gospodarki hormonalnej i regulację przemiany materii, a także wzrost wytrzymałości fizycznej, odprężenie mięśni, normowanie pracy serca, układu krążenia i nerwowego. Na poziomie duchowym natomiast pozwala osiągnąć koncentrację i spokój umysłu, a w rezultacie poczucie jedności z samym sobą, innymi ludźmi i całym otaczającym światem.

Dzięki tej książce uzyskasz wiele korzyści fizycznych i zwiększysz swoją świadomość ciała. Poradnik zawiera ok. 650 kolorowych zdjęć, przedstawiających 77 standardowych póz z Hatha Jogi, które mają zastosowanie w głównych stylach hatha, takich jak Iyengar, Astanga, Anusara i Bikram. Każda pozycja jest zaprezentowana od początku do końca, z opisem pozwalającym osiągnąć odpowiednie ustawienie i oddychanie, które umożliwi ich bezpieczne wykonanie. Rezultatem tego jest wspaniałe fizyczne i umysłowe doświadczenie. Wielu pozom towarzyszą opisy ich wariantów, co umożliwia wybór asan, odpowiadających Twoim preferencjom, umiejętnościom i możliwościom ciała. Na przykładzie jedenastu zestawów figur przedstawionych w książce dowiesz się, jak połączyć je w ćwiczenia z uwzględnieniem ich trudności, intensywności i długości.

liczba stron: **256**  
 format: **16.5x23.5cm**  
 oprawa: **mięka**