

Link do produktu: <https://przewodnikiwspinaczkowe.pl/yogascent-joga-dla-wspinaczy-p-196.html>



## YOGASCENT | Joga dla wspinaczy

Cena	<b>185,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Producent	<b>Versante Sud</b>
Język	<b>angielski</b>
Okładka	<b>miękka</b>
Autor	<b>Alberto Milani, Cristine Spiezia</b>
Rok wydania	<b>2022</b>
Format	<b>190 x 225 mm</b>
Ilość stron	<b>440</b>
ISBN	<b>9788855471237</b>

### Opis produktu

#### **YOGASCENT**

*The connection between the discipline of Yoga and conscious climbing*

Nowy podręcznik Jogi dla wspinaczy. We wstępie zostały przedstawione podstawy jogi oraz omówiono jej związki ze wspinaczką, następnie zaprezentowane zostały najważniejsze pozycje jogi (asany) oraz kilka sekwencji wymyślonych specjalnie dla wspinaczy, wyjaśniając ich korzystny wpływ na wspinanie.

Następnie opisane są różne techniki oddechowe (Pranajama), które można zastosować we wspinaniu, następnie analizowane są podstawy medytacji oraz to, jak wspinanie może stać się formą medytacji w ruchu. Kolejny rozdział dotyczy technik relaksacyjnych jogi i wyjaśnienia, w jaki sposób kodeksy etyczne i moralne jogi (Yama i Niyama) mogą znaleźć zastosowanie we współczesnym świecie wspinaczkowym.

Ten podręcznik jest dla wszystkich tych, którzy szukają w jodze treningu uzupełniającego, aby doskonalić się jako wspinacze, a także dla tych, którzy są zainteresowani dotarciem do sedna jogi i głębszą wizją swojej pionowej pasji.