

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



YOGASCENT | Joga dla wspinaczy

Cena	169,00 zł
Dostępność	Produkt dostępny, gotowy do wysyłki
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788855471237
Producent	Versante Sud
Język	angielski
Producent	Versante Sud
Okładka	mięka
Waga	995 g
Autor	Alberto Milani, Cristine Spiezia
Rok wydania	2022
Format	190 x 225 mm
Ilość stron	440
ISBN	9788855471237

Opis produktu

YOGASCENT. The connection between the discipline of Yoga and conscious climbing to nowy podręcznik jogi dla wspinaczy. Jest to lektura obowiązkowa dla osób chcących **wzbogacić swoje doświadczenie wspinaczkowe poprzez włączenie praktyki jogi**. Podręcznik jest idealnym wprowadzeniem do świata, w którym fizyczność i świadomość ciała idą w parze, poprzez wprowadzanie podstaw jogi i eksplorowania jej związków ze wspinaczką.

Joga dla wspinaczy YOGASCENT – zawartość podręcznika

W podręczniku zostały przedstawione podstawy jogi, a także omówiono jej powiązania ze wspinaczką. Następnie zaprezentowane zostały najważniejsze pozycje jogi (asany) oraz kilka sekwencji opracowanych specjalnie dla wspinaczy, wyjaśniając ich korzystny wpływ na wspinanie. W dalszej części książki opisane są różne techniki oddechowe (Pranajama), które można zastosować we wspinaniu, a następnie analizowane są podstawy medytacji oraz to, jak **wspinanie może stać się formą medytacji w ruchu**. Ostatni rozdział dotyczy technik relaksacyjnych jogi i wyjaśnia, w jaki sposób kodeksy etyczne i moralne jogi (Yama i Niyama) mogą znaleźć zastosowanie we współczesnym świecie wspinaczkowym.

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

Polecamy również inne [poradniki](#): [wspinaczka na sztucznej ścianie](#), [praktyczny podręcznik treningu mentalnego](#) czy [planowanie treningu we wspinaczkę sportowej](#). Osobom szukającym fachowego źródła informacji dotyczących najlepszych rejonów skalnych w Europie i na świecie polecamy z kolei nasze [przewodniki wspinaczkowe](#).

Przeczytaj fragment