

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



## YOGASCENT | Joga dla wspinaczy

Cena	<b>169,00 zł</b>
Dostępność	<b>Produkt dostępny, gotowy do wysyłki</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Kod EAN	<b>9788855471237</b>
Producent	<b>Versante Sud</b>
Język	<b>angielski</b>
Producent	<b>Versante Sud</b>
Okładka	<b>mięka</b>
Waga	<b>995 g</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** 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