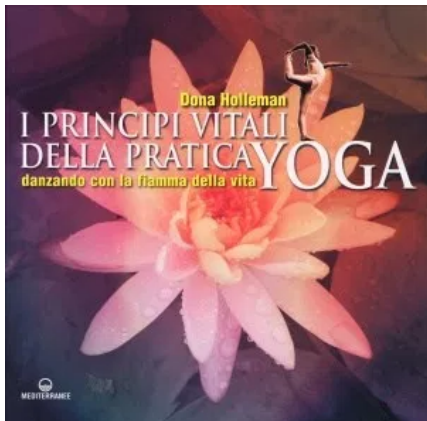


I principi vitali della pratica Yoga in libreria!

giugno 28, 2017



I principi vitali della pratica Yoga

I principi vitali della pratica Yoga

Tanto si è detto e soprattutto tanto si è scritto sullo Yoga, gli scaffali delle librerie pullulano di volumi di ogni sorta dalle copertine accattivanti, che promettono sempre più spesso di farci diventare provetti yogi in poche settimane di pratica. Poi però ogni tanto ci si imbatte in un volume come questo di Dona Holleman, che restituisce dignità e rispetto ad una disciplina filosofica millenaria e lo fa con delicatezza, mettendo se stessa e la propria intera esistenza al centro della narrazione, per poi trascendere il concetto stesso di individualità. L'autrice, già nota per il suo Centered Yoga, Gli Otto Principi Vitali della Pratica, già edito da Edizioni Mediterranee, nella prima parte del libro ci accompagna alla scoperta del centering down, che definisce "lo yoga nella sua più pura e semplice formula", servendosi di aneddoti e riferimenti al mondo animale, in particolare a quello del

cavallo a cui è da sempre particolarmente legata. La seconda parte prende invece in esame in modo approfondito le asana e gli Otto Principi della Pratica e porta dritta alla terza sessione, dedicata alla respirazione consapevole mula bandha.

Allieva di BKS Iyengar negli anni Sessanta in India, ispirata dalle lezioni e dai colloqui privati con Jiddu Krishnamurti, da Mabel Todd, Vanda Scaravelli e Carlos Castaneda, la Holleman racchiude tra le pagine l'essenza di un'intera vita come insegnante ma senza mai dimenticare i suoi maestri e fa dono di un libro prezioso per tutti coloro che vogliano approfondire lo studio dello Yoga come disciplina della mente, dello spirito e del corpo che, per dirla con le parole dell'autrice "è una filosofia antica, ma come tutte le filosofie rimane sterile se non viene applicata alla vita di tutti i giorni".

I principi vitali della pratica Yoga

-Danzando con la fiamma della vita-

Dona Holleman

Traduzione di Milvia Faccia

Edizioni Mediterranee

Articolo di: Cinzia Ciarmatori

Condividi:

