

In libreria: Yoga per lo sport

Un libro che offre agli sportivi la visione yoga del rapporto con il proprio corpo e li introduce alla pratica di alcune tecniche basilari.

Yoga e sport sono infatti vantaggiosamente complementari. La pratica yoga aiuta a migliorare la percezione del corpo, a utilizzare al meglio la respirazione, ad accettare i propri limiti, a essere più elastici. Questo volume evidenzia i punti di contatto e vicendevole vantaggio tra yoga e sport e propone esercizi idonei alla pratica di tutte le attività sportive: una sorta di preparazione fisica, respiratoria e psicologica ad ampio raggio.

Suggerisce inoltre esercizi specifici per la prevenzione dei problemi e il miglioramento delle prestazioni nella pratica degli sport più diffusi (per esempio, corsa, ciclismo, nuoto, sci, calcio, tennis).



Morelli, M. (2009). Yoga per lo sport. I sorprendenti contributi di un'arte antica agli sport oggi più diffusi. Edizioni red!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO