

En librairie le 15 mars 2018

L'ENSEIGNEMENT DE B.K.S. IYENGAR

Créateur d'une discipline très rigoureuse et très anatomique, B.K.S. Iyengar est un des maîtres yogis les plus reconnus. Les Éditions La Plage se joignent aux festivités du centenaire de sa naissance et publient à titre posthume son dernier ouvrage.

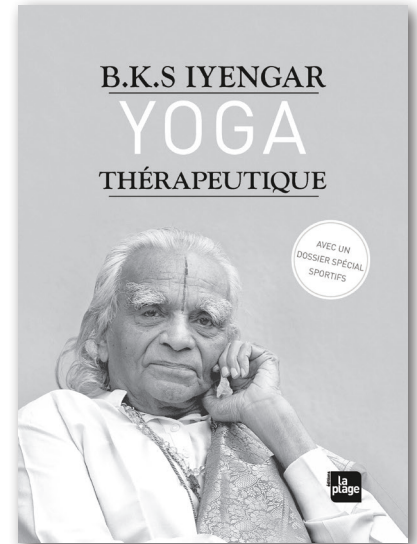
Aboutissement de son enseignement, *Yoga thérapeutique* part à la découverte de plus de 100 postures de yoga (asanas) et de respirations (pranayamas). Des pas à pas illustrés en détail mettent en avant les bénéfices de chaque posture et de ses variantes, en fonction du niveau du pratiquant.

L'utilisation d'accessoires (sangles, briques...) pour améliorer et approfondir sa pratique, de plus en plus courante dans les cours de yoga, est tout droit issue de l'enseignement de B.K.S. Iyengar. On retrouve donc également des conseils sur le matériel de yoga à utiliser.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Le yoga, tel que conçu par B.K.S. Iyengar, peut être utilisé comme outil thérapeutique.

Du stress à la constipation, des maux de dos aux migraines... À chaque mal, ses postures. B.K.S. Iyengar propose pour chaque affection une série de postures spécifiques, dédiées au renforcement du squelette, des défenses immunitaires, aux personnes âgées, à la lutte contre le syndrome pré-menstruel...



YOGA THÉRAPEUTIQUE

B.K.S. Iyengar

Traduction Patricia Lavigne

320 pages – 19 x 26 cm

Broché

Prix public 24,95 €

ISBN 978-2-84221-599-6

En librairie le 15 mars 2018

DU YOGA POUR LES SPORTIFS

Dans son dernier livre, B.K.S. Iyengar se consacre tout particulièrement aux sportifs : conscient de leurs besoins spécifiques, cet ouvrage leur dédie tout un chapitre - et les accompagne tout au long de leur carrière.

Permettant d'augmenter sa concentration, le yoga Iyengar s'adresse aux sportifs pour leur apprendre à focaliser leurs pensées avant leurs entraînements et compétitions. Utile au renforcement musculaire et squelettique, mais aussi à l'endurance, il leur permet d'améliorer leur force et leurs performances tout en luttant contre le syndrome du surentraînement qui les guette souvent. Gestion de la douleur, de la respiration... De nombreuses postures permettent de faciliter la récupération.

Les chapitres dédiés au voyage ou aux plus de 60 ans leurs seront utiles dans les déplacements qu'ils sont souvent amenés à effectuer, comme dans la gestion de leur fin de carrière : comment continuer à s'entraîner, entretenir son corps, apprendre à passer d'un mode de vie actif à plus de sédentarité tout en gardant le moral... Cet ouvrage a été conçu pour répondre à tous leurs besoins.