

Paolos yoga

av: Paolo Roberto

Antal sidor: 85

Förlag: Fitnessförlaget

Utgiven: December, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Yoga utan andning är bara stretching! Paolos yoga avmystifierar Paolo Roberto yoga som träningsform, och poängterar att vi alla har olika ingångar till den. Oavsett om du tränar yoga för att bota en ond och stel rygg, vill bli stark och smidig eller har behov av att lugna tankarna och andningen så funkar det. Det handlar inte om att kunna nudda dina tår, utan om vad du kan lära dig på vägen ner till tårna. På sitt karakteristiska sätt delar Paolo med sig av sin yoga. Det handlar inte om rökelse, sanskrit och mantran, utan om vikten av andning, fokus, kroppskännet och tålmod. Genom att förstå och kunna kontrollera din andning i övningarna kommer du att uppleva de positiva effekterna av djup stretching, och då kommer även styrkan, smidigheten och lugnet. Paolos yoga öppnar en dörr för dig som aldrig provat yoga och kanske en annan för dig som redan är utövare. Välj ur övningsbanken med allt från barnets position till handstående, och träna i din egen takt, eller från de sammansatta yogapassen för olika behov, som grundpasset, TV-passet och Pick me up.