

# Yoga är min terapi : yogaprogram för din kroppstyp baserat på ayurveda



**Författare:** Janesh Vaidya, Malin Barrling

**Antal sidor:** 192

**Förlag:** Norstedts

**Utgiven:** May, 2014

**LADDA NER**

**LÄSA**

## Description:

Den välkända ayurvedapraktikern och författaren Janesh Vaidyas nya bok handlar om ayurvedisk yoga, där yogaprogrammen anpassas efter olika kroppstyper och sjukdomsbesvär. "För tio år sedan, då jag för första gången reste utanför Indien, förvånades jag av hur yoga praktiserades i de flesta yogaskolor i Europa. Hela klassen utförde samma övningar, ledda av en instruktör. Det var något nytt för mig. Jag var van vid traditionella yogaskolor i Indien där gurun ger olika program till varje elev beroende på hans eller hennes kropps- och sinneskonstitution och balansen eller obalansen i hans/hennes hälsa, samt går runt bland eleverna och hjälper dem att följa sitt individuella program." I Yoga är min terapi lär vi oss att göra autentisk yoga utifrån vår egen kroppstyp, så som man traditionellt utövar yoga i Indien. Med grund i den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda presenteras en inställning och ett sätt att utöva yoga som ligger långt från de vanliga svenska yogaklasserna på gym och i andra sammanhang. Inom ayurveda talar man om tre kroppstyper, vata, pitta och kapha. I boken lär du dig bestämma vilken kroppstyp du själv tillhör, och att hitta ett individuellt yogaprogram som passar just dig. Övningarna presenteras tydligt i text och bild för att du enkelt ska kunna utföra dem på egen hand. I boken listas 53 olika sjukdomsbesvär eller obalanser i din hälsa, och vilka yogaövningar som kan hjälpa dig att lindra dem. Yoga är min terapi är utformad för att passa yogautövare på alla nivåer, såväl nybörjare som erfarna. Boken hjälper dig att på ett djupare plan förstå din kropps- och sinneskonstitution och ger varje utövare tillfälle att hitta rätt övningar och att självständigt utöva yoga i hemmet.

