



Claves del yoga

Teoría y práctica

Autor: Swami Digambarananda Saraswati
(Danilo Hernández)

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788487403279

Páginas: 376

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 22,00 €

REIMPRESIÓN

Este libro presenta una síntesis completa de las enseñanzas del yoga en todas sus dimensiones: fisiológica, energética, mental y espiritual.

Es un manual que desarrolla una amplísima información y una detallada descripción de temas como: las principales sendas del yoga, el tantra, la estructura del ser humano y sus diferentes cuerpos, la energía kundalini, los chakras, las posturas, la respiración, la relajación, la atención-concentración, la meditación, etc...

Esta obra resulta de gran interés para:

*Personas que quieran iniciarse en el yoga. Les proporcionará una información objetiva, clara y global, de una materia que con frecuencia se ha divulgado de forma fragmentada e imprecisa. Les servirá de libro-guía para introducirse en la experiencia del yoga de modo coherente, sistemático y con total garantía.

*Practicantes de yoga. Para ellos se convertirá en un libro de texto, donde encontrarán toda la información necesaria para profundizar de forma rigurosa en la práctica y la teoría del yoga.

*Profesores de yoga, educadores y terapeutas, para quienes este libro será una gran adquisición. La teoría y la práctica, un mapa detallado de este sistema. Encontrarán además un material pedagógico de primera calidad e inédito en castellano.

Un completísimo manual de yoga en el que se muestran, de forma muy clara y detallada,