



## Yoga para la salud

---

Autor: Avadhútiká Ánanda Mitra Ácáryá

Editorial: Ananda Marga Publications

ISBN: 9788493593087

Páginas: 147

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 15,50 €

---

La ciencia milenaria del Yoga nos revela que el secreto de la salud reside en la armonía entre cuerpo y mente.

En Yoga para la Salud se describen los distintos procesos psicosomáticos relacionados con técnicas que incluyen: ásanas, automasaje, respiración diafragmática, energía vital, relajación, pensamiento positivo, concentración y meditación. También se explica de qué modo estas técnicas contribuyen a una salud integral, calma emocional, alivio del estrés y del cansancio, retraso del proceso de envejecimiento, flexibilidad de los miembros, aumento de energía y vitalidad del cuerpo. *“Para aquellos que han conquistado el cuerpo*

*Por medio del autocontrol, por medio del*

*Fuego del yoga, no existe la enfermedad,*

*No hay vejez ni muerte”.*

Svetasvatara Upanisad