Yoga para la salud

Avadhútiká Ánanda Mitra Ácáryá

Editorial: Ananda Marga Publications
ISBN: 9788493593087
Páginas: 147
Dimensiones: 14 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 15,50 €

SINOPSIS

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