



## Yoga

### Práctica y Equilibrio

---

Autor: Dakini, Jñana

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574759

Páginas: 128

Dimensiones: 19 x 25 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 14,95 €

---

Este libro trata de posturas de yoga, de cómo hacerlas, de sus beneficios, cuidados y alineación básica. Ofrece una selección de asanas que son comunes a los diferentes estilos de yoga y siguen vivas por sus aportes físicos, mentales y emocionales. Para quienes buscan iniciarse en el yoga sirve de introducción a la disciplina, para aquellos que ya la conocen es una oportunidad de seguir cultivando su experiencia. El libro es el resultado de más de tres décadas como practicante y una veintena de años en la enseñanza. Esta experiencia se nutre también de los avances del yoga restaurativo, la neurofisiología, la meditación Mindfulness y otros métodos de trabajo físico para lograr una práctica segura, sin lesiones y con resultados muy notables en el sistema nervioso, sin contracturas musculares, con mejor movilidad articular y una alineación óseo-muscular sencilla de aprender. Para cada postura hay indicaciones acerca de lo que debe observarse en el cuerpo, así como una información de los beneficios y cuidados. El texto se acompaña de magníficas fotografías que constituyen una referencia útil que sirve para inspirar su ejecución.