

Hatha yoga

Las posiciones más importantes. Posturas adicionales y variantes. Yoga en pareja

Kochan, Henrik

Editorial: YUG

ISBN: 9789686733525

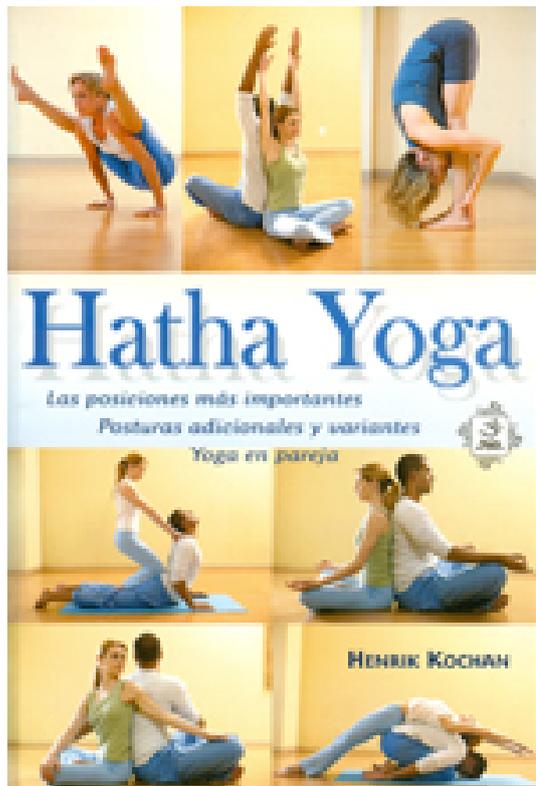
Páginas: 140

Dimensiones: 18 x 27 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €

Colección: La naturaleza en la salud



SINOPSIS

El yoga es una práctica espiritual que también tiene beneficios físicos.

Ya que el cuerpo está conectado con la mente, al influir en el cuerpo influimos en la mente. La unión de ambos es el yoga.

La práctica de hatha yoga consiste principalmente en llevar al cuerpo hasta alcanzar ciertas posiciones y una respiración armónica y energética.

Ningún otro método es tan benéfico para la salud. Las técnicas de pranayama fortifican el aparato respiratorio y oxigenan la sangre. Al estirar los músculos y la columna, permanecen elásticos y juveniles. Al contraer y expandir los órganos y glándulas, éstos son estimulados. Ciertas posiciones aumentan el suministro de sangre hacia áreas específicas del cuerpo.

En el nivel espiritual, muchas de las posiciones de yoga estiran la columna y al conservar estas posturas se unen dos corrientes de energía (masculina y femenina) que fluyen a los lados de la columna y se dirige su flujo dentro de ella. Al practicar las técnicas de respiración, se eleva esta energía desde la base de la columna hasta su parte más alta. Al mantener las posiciones sin movimiento, la mente es atraída hacia el cuerpo y ambos se unen. Cuando sucede esta unión despierta la kundalini, el poder cósmico que ...