

TANTRA KRIYA YOGA

EL RELÁMPAGO QUE DANZA

Martínez, Saúl

Editorial: Índigo

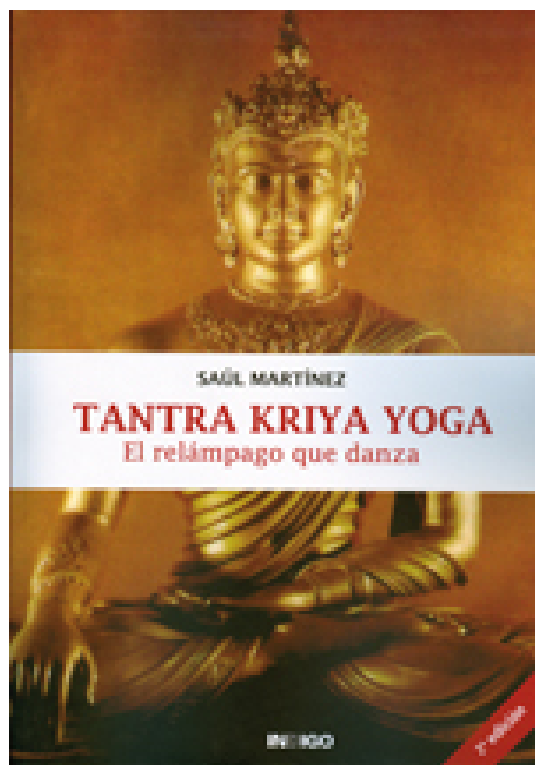
ISBN: 9788496381643

Páginas: 264

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,50 €



SINOPSIS

Tantra Kriya Yoga. El relámpago que danza es el nuevo libro que el autor propone sobre el mundo del Yoga y el Tantra.

En esta ocasión, Saúl Martínez va desgranando uno por uno los ocho pasos clásicos del Tantra Kaula y, al mismo tiempo, va guiando al lector por una serie de ejercicios prácticos que le permitirán probar el sabor de estas disciplinas.

Escrito con un especial rigor didáctico, el texto aborda a partir de la experiencia práctica de su autor temas muy diversos: desde un método de fisioterapia aplicada de forma individual al Hatha Yoga, hasta una aproximación a los *mudras*, las *kriyas*, aspectos del Tantra tibetano o la Puja Maithuna.

Este es, sin duda, un libro de obligada lectura para los estudiosos del Yoga en general y para todos aquellos que ejercen como profesores de Yoga o se están formando.

SAÚL MARTÍNEZ es uno de los pioneros del Yoga en España y en Cataluña. Desde hace treinta años dirige en Girona el "Centre de loga i tècniques alternatives". Cursó estudios humanísticos en Occidente y completó su formación en Oriente, realizando estudios y prácticas en materias tan diversas como la Medicina Tradicional China, el Shivaísmo de Cachemira o el Tantra Mahakaula.

Fue ...