

Yoga: una puerta abierta a la salud

Prevención y rehabilitación

Flores, Victor M. (Senge Dorje); Tarodo, Gemma

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499500744

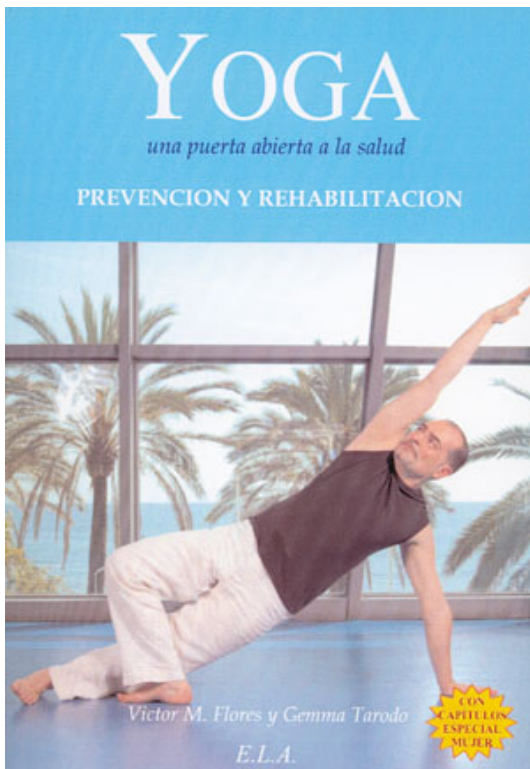
Páginas: 196

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

Coleccion: Yoga



SINOPSIS

Las herramientas más eficaces del yoga para combatir el deterioro de la salud son la *cinética respiratoria* (lo que en el yoga denominamos *prānayama*), las *asanas* y la *meditación activa*.

Las técnicas de respiración del yoga van a calmar la mente y la influencia somática de esta.

Sin embargo no podemos subestimar el trabajo físico para intervenir y contrarrestar los efectos de la enfermedad, lo que va a ser explicado en este manual.

Posteriormente a la tabla de tonificación, nos mantendremos algunos minutos aplicando alguna técnica de relajación para la toma de conciencia de la sesión y la ruptura con todo aquello que nada tiene que ver con ésta o bien nos introducimos en el campo de la meditación.

El resumen de nuestro método se va a fundamentar en estos tres pasos, igualmente importantes aunque se puedan practicar de forma independiente: *respiración*, *asanas* y *meditación*.

Podemos concluir que la aplicación terapéutica del Yoga aporta un suplemento indispensable: la *recuperación emocional* gracias a su entrenamiento progresivo para la resistencia a los impactos que vulneran nuestro sistema psíquico, aprendiendo a vivir con estrés, pues si conocemos su mecanismo perfectamente, podemos desmontar sus consecuencias, dado que es imposible vivir al margen de éste.