

## Kriya hatha yoga de babaji

18 posturas de relajación y rejuvenecimiento  
Govindan, Marshall

Editorial: Kriya Yoga Publications KYP

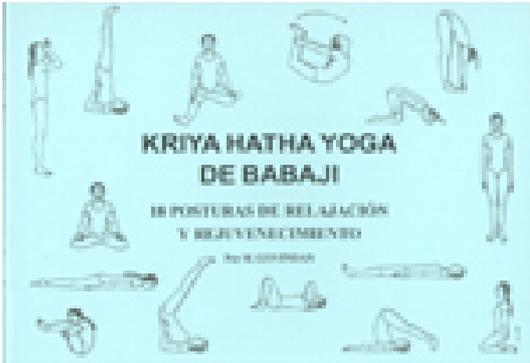
ISBN: 9781895383317

Páginas: 32

Dimensiones: 21,5 x 15

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,90 €



El Kriya Hatha Yoga, el arte científico de la maestría del cuerpo físico mediante "asanas", "bandhas" y "mudras", es el punto de partida para el estudiante de Kriya Yoga.

Babaji ha seleccionado 18 posturas con algunas variantes de entre los miles de posturas que existen en el yoga clásico.

Abarcan todas las partes del cuerpo efectiva y eficazmente y contribuyen al cumplimiento de los objetivos de los demás aspectos de su yoga.

Sería deseable aprenderlas y practicarlas antes de aprender meditación. Siguen siendo una parte importante de la práctica durante toda la vida, incluso en las etapas finales del desarrollo y la transformación espiritual.