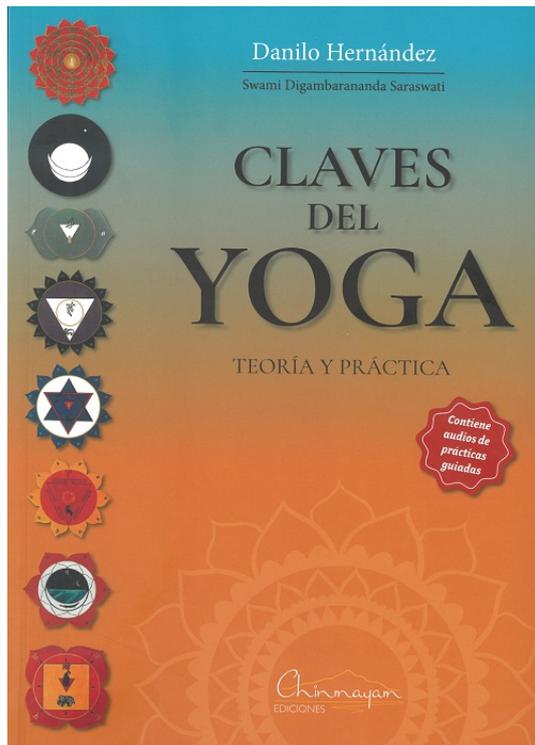


NOVEDAD



Claves del yoga

Teoría y práctica

Swami Digambarananda Saraswati (Danilo Hernández)

Editorial: Chinmayam Ediciones

ISBN: 9788412947809

Páginas: 390

Dimensiones: 16,9 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 26,00 €

SINOPSIS

El libro “CLAVES DEL YOGA, Teoría y Práctica” presenta una síntesis completa de las enseñanzas del yoga en todas sus dimensiones: fisiológica, energética, emocional, mental y espiritual. Es un manual que desarrolla una amplísima información y una detallada descripción de temas como: las principales sendas del yoga, el tantra, la estructura del ser humano y sus diferentes cuerpos, la energía kundalini, los chakras, las posturas (asanas), la respiración (pranayama), la relajación, la atención-concentración, la meditación, etc... En esta nueva edición, como complementos a las técnicas que se describen en el texto, se han incluido cinco AUDIOS (código QR) de prácticas guiadas de los métodos de meditación Yoga Nidra (sueño consciente) y Antar Mouna (silencio interior), y que serán de gran ayuda para neófitos y veteranos a la hora de introducirse en dichas prácticas.