

Chakra yoga

La activación de los centros energéticos a través del yoga

Anodea Judith

Editorial: Arkano Books

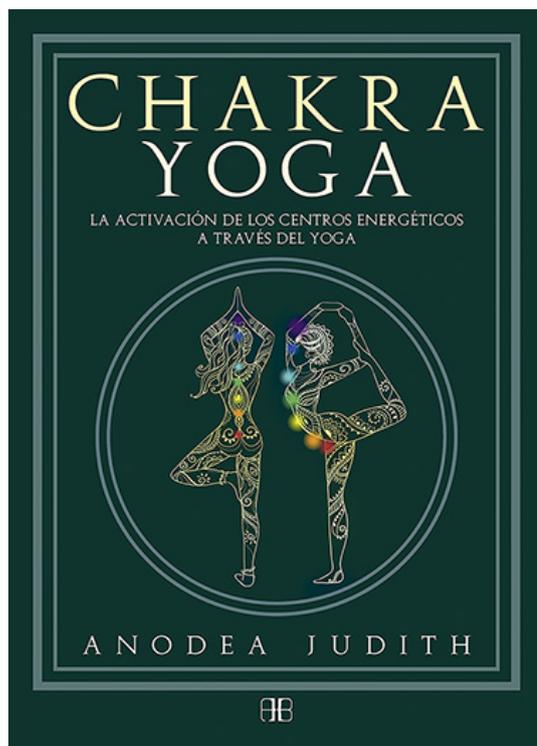
ISBN: 9788415292777

Páginas: 480

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,00 €



SINOPSIS

LAS 7 CLAVES PARA DESPERTAR LA DIVINIDAD INTERIOR

El sistema de chakras, eje de la arquitectura del alma, es el lugar donde cuerpo y mente, cielo y tierra, y espíritu y materia se conectan en unión divina. De hecho, ese es el verdadero significado de la palabra yoga: unión.

En este esperado libro de la reconocida experta en chakras Anodea Judith, aprenderás a usar los principios y las prácticas del yoga para despertar el cuerpo energético sutil y conectarte con tu fuente más elevada. Utiliza estas siete llaves vitales para abrir las puertas de tu templo interior y déjate guiar por las prácticas aquí propuestas, que activan cada chakra mediante posturas, ejercicios de bioenergética y respiración, mantras, meditaciones guiadas y filosofía yóguica.

Esta obra es un valioso recurso tanto para profesores como para alumnos de yoga. Sus páginas incluyen cuidadas fotografías que ilustran cada una de las posturas, junto con indicaciones para lograr un alineamiento más profundo y una activación del cuerpo energético.