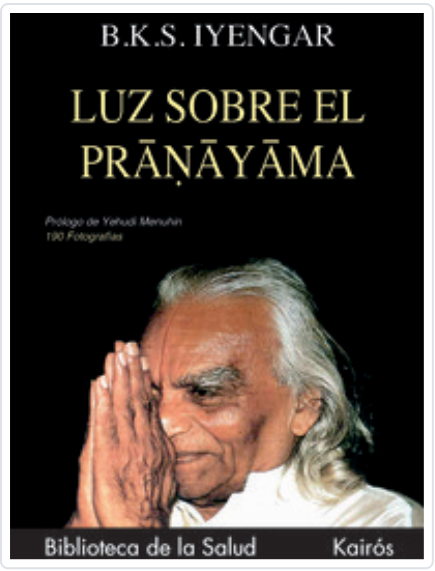
LUZ SOBRE EL PRANAYAMA



IYENGAR, B.K.S.

SINOPSIS

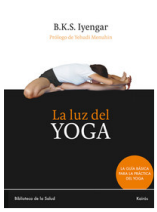
«La esencia del conocimiento de las asanas ya ha sido presentada por el autor en su obra clásica La luz del Yoga. Ahora su madurez y refinamiento en el pranayama se plasman en este libro. El programa dura 200 semanas y se requiere entre 15 y 30 minutos diarios. El lector también dispone de un glosario de términos de más de 30 páginas así como un índice. Las 190 fotografías del libro muestran el cuidado meticuloso que se ha tenido en su preparación, e ilustran las formas de cómo se deben utilizar los ejercicios. En resumen, recomendamos entusiásticamente este libro a todos los interesados en la respiración yóguica.» -YOGA TODAY «Las técnicas del pranayama son difíciles de conseguir ya que hay muy pocos maestros en el mundo capaces de presentarlas en Occidente de forma inteligible. Pero B.K.S Iyengar es indudablemente ese maestro. Se dan instrucciones prácticas para desarrollar una salud física perfecta y una mente armonizada. Un libro para todos aquellos interesados en la meditación y el misticismo.» -HEALTHY LIVING «Por su amplitud y claridad se trata de una obra excelente. Ninguna biblioteca sobre Yoga puede ser completa sin este volumen. Ninguna práctica del Yoga es completa sin la maestría en el pranayama.» -YOGA-LIFE ...

Editorial	KAIROS (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	BIBLIOTECA SALUD
EAN	9788472453685
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	185x245x15 mm.
Peso	718
Precio (Imp. inc.)	29,50€

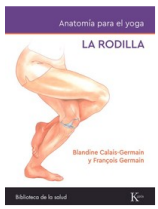
Títulos relacionados



ARTE DEL YOGA, EL
IYENGAR, B.K.S.



LUZ DEL YOGA, LA
IYENGAR, B.K.S.



ANATOMIA PARA EL YOGA. LA RODILLA
CALAIS-GERMAIN/ GERMAIN



CEREBRO DIVIDIDO. MANERAS DE PRESTAR ATENCION Y CONSTRUIR E
MCGILCHRIST, IAIN