

editorial **K**airós

räisänen, petri

Ashtanga Yoga

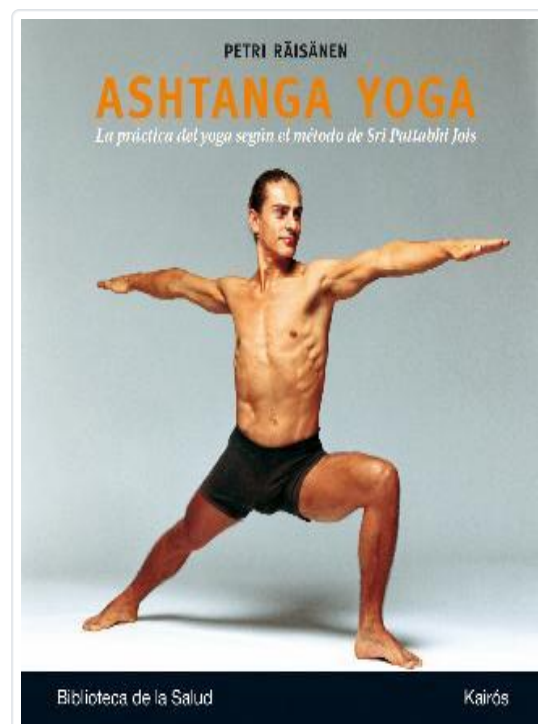
La práctica del yoga según el método de Sri Patta

Ashtanga Yoga es un compendio exhaustivo y muy detallado del famoso método enseñado por Pattabhi K. Jois, uno de los grandes maestros del yoga de nuestros tiempos.

Escrito y pensado tanto para principiantes como para practicantes avanzados, el texto aborda desde la práctica de las asanas (las posturas yóguicas), el flujo de la energía, las ideas centrales de la filosofía del yoga o los orígenes y la historia del Ashtanga-Yoga. El maestro Räisänen hace especial hincapié en practicar las asanas en el orden correcto, siguiendo el método vinyasa. De esta forma se fortalecen y tonifican los músculos, se desintoxica el cuerpo y aumenta la serenidad mental.

Se describen con precisión los beneficios físicos, psicológicos y energéticos de la práctica de las asanas. Y se realizan las oportunas advertencias para los principiantes.

El texto se ha convertido ya en un referente indiscutible de las prácticas preliminares del Ashtanga Yoga en Occidente. Una auténtica joya de la sabiduría yóguica, magníficamente explicado e ilustrado.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Biblioteca de la Salud
Enquadrernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	242
Mida	255x235x mm.
Pes	1142
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499884097
PVP	29,50 €
PVP sense IVA	28,37 €

