editorial Kairós

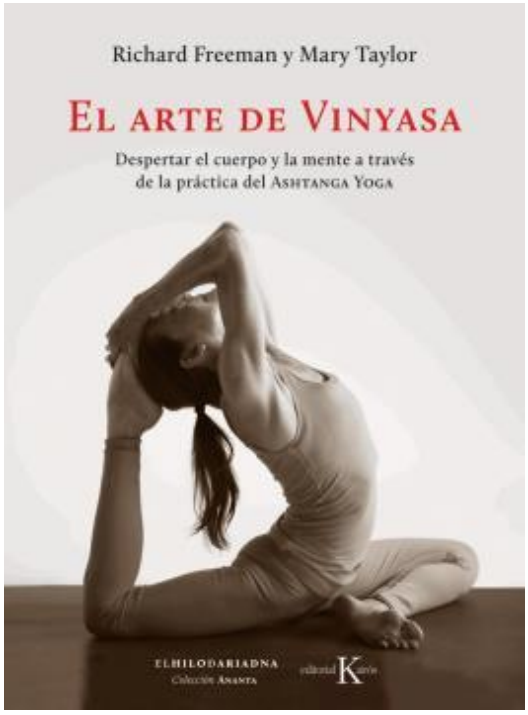
Freeman, Richard

El arte de Vinyasa

Despertar el cuerpo y la mente a través de la prá

El Arte de Vinyasa es una guía esencial para practicar el yoga como meditación en movimiento. Richard Freeman y Mary Taylor presentan un abordaje novedoso del Ashtanga Yoga, basado en las formas más sutiles de la práctica. De esta forma, el yoga (y en particular el Vinyasa, o la conversación entre los opuestos complementarios) conduce a un despertar profundo.

Mientras que, por lo general, el Ashtanga Yoga se realiza a través de una secuencia fija de posturas, este libro articula estos mismos movimientos y posturas en relación a su forma: posturas de pie, flexiones hacia adelante, extensiones hacia atrás, torsiones, posturas de equilibrio y posturas de cierre. La alineación, la anatomía y la imaginación son las joyas que enhebran el asana, que revela la experiencia directa de la naturaleza, tanto del cuerpo como de la mente. Con calidez, humor y sabiduría, Freeman y Taylor proveen los fundamentos para establecer una práctica de yoga arraigada en lo profundo y que se extiende mucho más allá de la esterilla, para tocar la médula de nuestra vida.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	368
Tamaño	245x185x mm.
Peso	850
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499886169
PVP	27,50 €
PVP sin IVA	26,44 €

9788499886169