

editorial **K**airós

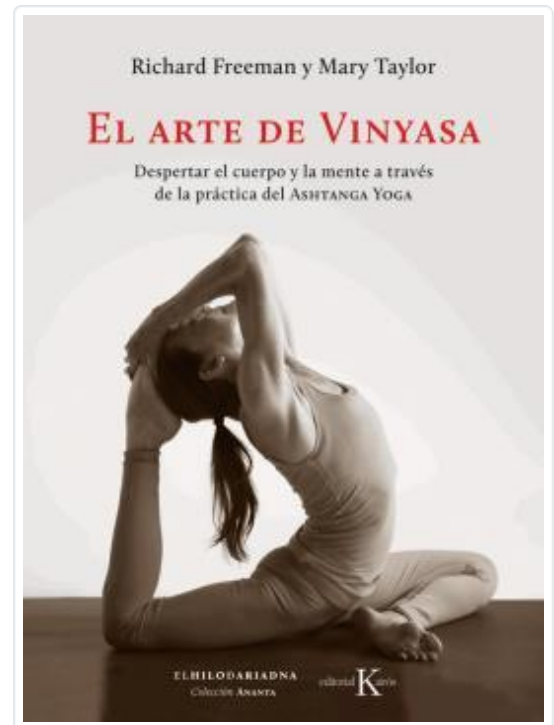
Freeman, Richard

## El arte de Vinyasa

### Despertar el cuerpo y la mente a través de la práctica

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 la 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.



|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Argitaletxea   | Kairós                 |
| Bilduma        | Biblioteca de la Salud |
| Azalak         | Tapa blanda o rústica  |
| Orrialdeak     | 368                    |
| Neurria        | 245x185x mm.           |
| Pisua          | 850                    |
| Hizkuntza      | Español                |
| Gaia           | Medicina y salud       |
| EAN            | 9788499886169          |
| PVP            | 27,50 €                |
| PVP,BEZik gabe | 26,44 €                |



9788499886169