editorial Kairós

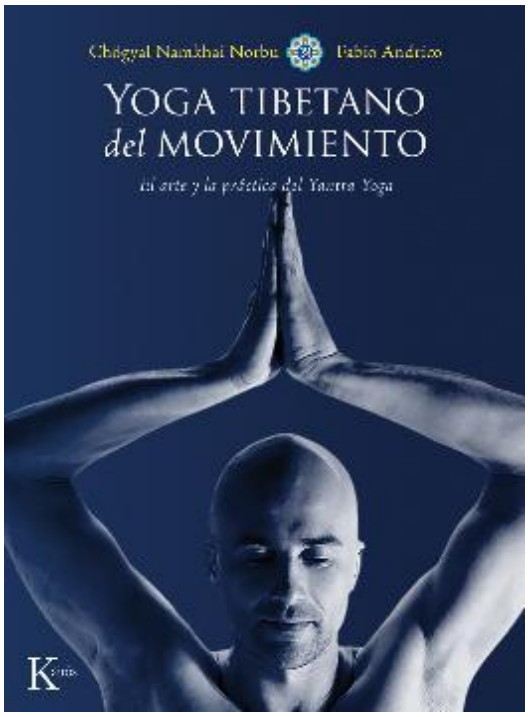
Norbu, Chögyal Namkhai

Yoga tibetano del movimiento

El arte y la práctica del Yantra Yoga

Yoga Tibetano del Movimiento es una introducción completa al Yantra Yoga, una de las tradiciones de yoga más antiguas del mundo. Padmasambhava la introdujo en el Tibet en el siglo VIII y fue luego transmitida por un linaje de maestros hasta su actual sostenedor: el maestro de Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu.

El Yantra Yoga incluye muchas posiciones similares en la forma a las del Hatha Yoga pero diferentes en el modo en que son practicadas, especialmente en la coordinación de los movimientos y la respiración. En este libro, Chögyal Namkhai Norbu y Fabio Andrico presentan tres grupos preliminares de movimientos y las veinticinco secuencias de movimientos (yantras) básicas, con instrucciones detalladas y acompañadas de fotos ilustrativas. También se muestran ejercicios simples de precalentamiento, instrucciones sobre la respiración rítmica y sugerencias sobre rutinas de práctica, seguidas por un listado de beneficios para la salud y principios básicos de la medicina tibetana.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la nueva salud
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	264
Tamaño	240x180x mm.
Peso	827
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499884639
PVP	25,00 €
PVP sen IVE	24,04 €

9788499884639