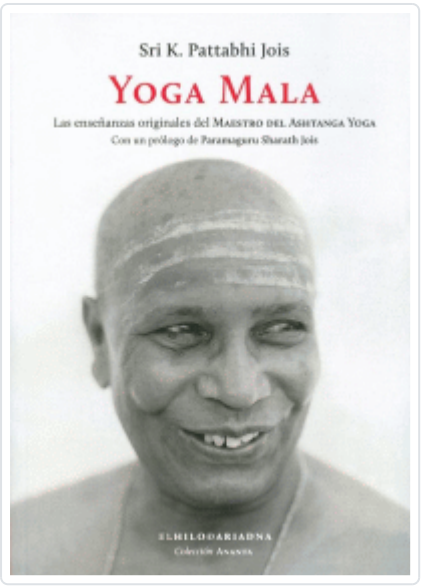
YOGA MALA



PATTABHI JOIS,SRI K

SINOPSIS

"Este pequeño libro, escrito por una de las grandes figuras de nuestra época, describe la naturaleza atemporal de la práctica del ashtanga yoga. Basado en vinyasa -el enlace de la respiración y el movimiento- el ashtanga yoga es uno de los estilos más respetados y reconocidos de la práctica actual del yoga. Yoga Mala es la guía escrita de mayor importancia dentro de esta tradición. En este libro, Sri K. Pattabhi Jois interpreta los principios éticos y filosóficos que sustentan al ashtanga yoga y define sus términos y conceptos. Nos guía, paso a paso, por los saludos al sol y los cuarenta y dos asanas de la primera serie. Describe detalladamente cómo realizar cada postura y los beneficios que otorga. Jois introdujo el ashtanga yoga en Occidente en 1964 y fue la fuerza motriz detrás de su diseminación mundial. Luego de estudiar veinticinco años con T. Krishnamacharya, supo pasar su conocimiento a generaciones de practicantes en todo el mundo." ...

Editorial	EL HILO DE ARIADNA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9789873761249
Status	Disponible
Páginas	198
Precio (Imp. inc.)	0,00€
Idioma	Español

Títulos relacionados

MARQUESA DE O, LA / MICHAEL KOHLHAAS
KLEIST, H.

MADAME BOVARY
FLAUBERT, GUSTAVE

TRES MUJERES - UNIONES
MUSIL, ROBERT

LETRA ESCARLATA, LA
HAWTHORNE, NATHANIEL