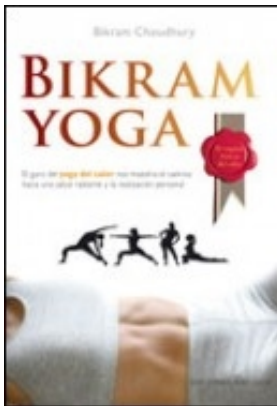


# Bikram Yoga

publicado a la(s) hace 3 minutos por Jose Luis [ actualizado el hace un minuto ]



[Comprar Libro](#)

## Bikram Yoga

**El gurú del yoga del calor nos muestra el camino hacia una salud radiante y la realización personal**

***Bikram Choudhury***

Veintiséis posturas de yoga y dos ejercicios de respiración para mejorar tu vida física y espiritual.

Deja de lado tus reparos y excusas. Bikram Choudhury, el máximo experto del yoga del calor en el mundo, está aquí para enseñarte **el verdadero camino hacia el autoperfeccionamiento y un nuevo amor por la vida**. El *Bikram yoga*, basado

en un secular y científicamente demostrado camino hacia la salud, pondrá en forma tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

**Este libro, basado en la serie de veintiséis posturas y dos ejercicios de respiración, te ayudará a solucionar un gran número de problemas como el estrés, el insomnio, la artritis y el dolor de espalda, así como a conservar una excelente salud para los años venideros.** Para Bikram, la práctica del yoga es una misión mental y espiritual que te permite alcanzar tu completo potencial y te enseña cómo la fuerza física y la flexibilidad pueden conducirte hacia la claridad mental y la tranquilidad espiritual. Si nunca has practicado Bikram yoga, prepárate para las más intensas y provechosas clases de tu vida, y si, en cambio, ya lo conoces, profundizarás en el aprendizaje de las posturas y sus secuencias, lo que mejorará los resultados.

**Bikram Choudhury** es el fundador del Yoga College of India™. Nacido en Calcutta en 1946, Bikram empezó a practicar Yoga con cuatro años teniendo como maestro a Bishnu Ghosh, hermano de Paramahansa Yogananda (autor del libro más famoso sobre yoga [Autobiografía de un Yogui](#)).