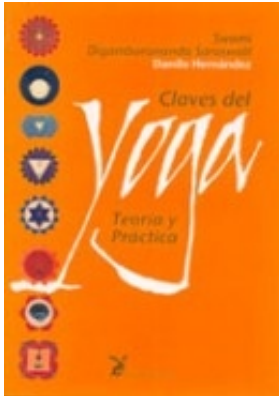


Claves del Yoga

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



[Comprar Libro](#)

Claves del Yoga

Teoría y práctica

Swami Digambarananda Saraswati

Este libro presenta una **síntesis completa de las enseñanzas del yoga en todas sus dimensiones: fisiológica, energética, mental y espiritual.**

Es un manual que desarrolla una amplísima información y una detallada

descripción de temas como: las **principales sendas del yoga**, el **tantra**,

la **estructura del ser humano** y sus diferentes cuerpos, la energía **kundalini**,

los **chakras**, las **posturas**, la **respiración**, la **relajación**, la **atención-**

concentración, la **meditación**, etc...

Esta obra resulta de gran interés para:

- Personas que quieran iniciarse en el yoga. Les proporcionará una información objetiva, clara y global, de una materia que con frecuencia se ha divulgado de forma fragmentada e imprecisa. Les servirá de libro-guía para introducirse en la experiencia del yoga de modo coherente, sistemático y con total garantía.
- Practicantes de yoga. Para ellos se convertirá en un libro de texto, donde encontrarán toda la información necesaria para profundizar de forma rigurosa en la práctica y la teoría del yoga.
- Profesores de yoga, educadores y terapeutas, para quienes este libro será una gran adquisición. La teoría y la práctica, un mapa detallado de este sistema. Encontrarán además un material pedagógico de primera calidad e inédito en castellano.

Un completísimo manual de yoga en el que se muestran, de forma muy clara y detallada, **todas las técnicas del yoga**. La versión de un gran practicante formado en India que imparte enseñanzas en nuestro país. Libro que será de utilidad tanto para el practicante avanzado como para quienquiera introducirse, de una forma genuina, en el apasionante universo del yoga.

"...Fiel a las tradiciones pedagógicas de la escuela de Paramahansa Satyananda, estos apuntes tienen las virtudes de un buen libro de enseñanza: sencillez, carencia de pretensiones, lenguaje sin rebusques o mistificaciones y aproximación sistemática a los temas. Y estas virtudes, en una época de río revuelto y de mercaderes de baratijas esotéricas, son ventajas inapreciables. Swami Digambar quiere ser simplemente un discípulo instrumento de un maestro y no un profeta más en la proliferación de "sabios" e "iniciados". Y esto es extraordinario..." Swami Niranjananda