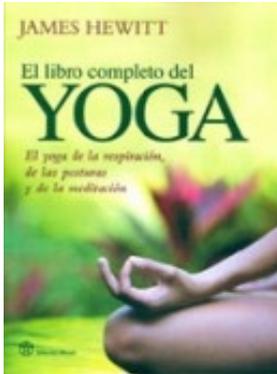


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

El libro completo del Yoga

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

El libro completo del Yoga

El yoga de la respiración, de las posturas y de la meditación

James Hewitt

"El Libro Completo del Yoga" es una enciclopedia de la práctica del Yoga y del Yoga Práctico, así como de la filosofía y los fundamentos del Yoga. La sección primera explica los fundamentos del Yoga y describe los beneficios de la relajación, la higiene y la dieta yóguicas. También da consejos detallados sobre el control de la respiración yóguica. La sección segunda constituye una de las guías más importantes jamás publicadas sobre las asanas o posturas físicas del Yoga. Instrucciones y dibujos claros y fáciles de seguir acompañan a las descripciones que hace James Hewitt de más de cuatrocientas posturas. El autor incluye calentamientos y muchas modificaciones para principiantes o personas que tengan problemas concretos. La sección tercera describe la historia y la filosofía del Yoga y se introduce en los diversos métodos de meditación, incluida la meditación trascendental. Analiza la influencia de la biorretroalimentación y del despertar de la energía psíquica en el contexto de las técnicas y objetivos clásicos de la meditación y del Yoga.