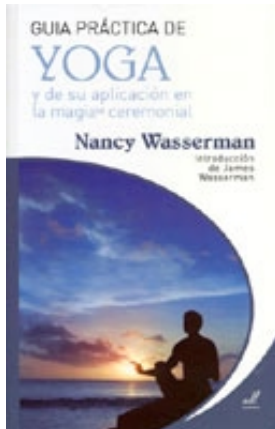


# Guia práctica de Yoga

publicado a la(s) hace 6 minutos por Jose Luis [ actualizado el hace un minuto ]



[Comprar Libro](#)

## Guia práctica de Yoga y de su aplicación en la magia ceremonial

**Nancy Wasserman**

El cuerpo físico es el templo vivo del Espíritu Santo. Una persona que no puede sentarse en una posición con comodidad y calma, que no puede respirar con regularidad y serenidad, que no puede calmar la mente temporalmente de sus muchos pensamientos enfrentados, que no puede canalizar poderosas energías a través del cuerpo a causa de su mala salud, se verá en apuros para progresar espiritualmente. Este libro le enseñará a realizar todas estas cosas y más. Con este libro podrá aprender a conseguir que su cuerpo sea un aliado en la

búsqueda de su desarrollo espiritual. Contiene instrucciones sobre las posturas adecuadas para la meditación, ejercicios de respiración fáciles de entender que crearán la plataforma perfecta para unas prácticas más avanzadas. Se sugieren diversos mantras y se explica cuidadosamente su utilización. Se descubrirán aquí directrices explicadas paso a paso de prácticas de meditación progresivamente más avanzadas que situarán al practicante en un sendero bien planificado y encaminado hacia un desarrollo sostenible y controlado. También se explica el apuntalamiento teórico de por qué estas técnicas funcionan. También está orientado para el practicante de la magia ceremonial y el estudiante de esoterismo occidental que probablemente serían los últimos en comprar un libro sobre yoga ya que mientras muchos libros sobre magia abordan la importancia del ritual, pocos se centran en las cualidades físicas, espirituales y morales necesarias para que esos rituales sean efectivos.

**Nancy Wasserman** es un a estudiosa de ocultismo, además de esposa del editor James Wasserman quien prologa su obra.