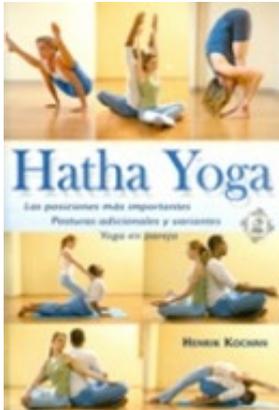


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

Hatha Yoga

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



[Comprar Libro](#)

Hatha Yoga

Las posiciones más importantes. Posturas adicionales y variantes de Yoga en pareja

Henrik Kochan

La práctica de hatha yoga consiste principalmente en llevar al cuerpo hasta alcanzar ciertas posiciones y una respiración armónica y energética.

Ningún otro método es tan benéfico para la salud. Las técnicas de pranayama fortifican el aparato respiratorio y oxigenan la sangre. Al estirar los músculos y la columna, permanecen elásticos y juveniles. Al contraer y expandir los órganos y glándulas, éstos son estimulados. Ciertas posiciones aumentan el suministro de sangre hacia áreas específicas del cuerpo.

En el nivel espiritual, muchas de las posiciones de yoga estiran la columna y al conservar estas posturas se unen dos corrientes de energía (masculina y femenina) que fluyen a los lados de la columna y se dirige su flujo dentro de ella. Al practicar las técnicas de respiración, se eleva esta energía desde la base de la columna hasta su parte más alta. Al mantener las posiciones sin movimiento, la mente es atraída hacia el cuerpo y ambos se unen. Cuando sucede esta unión despierta la kundalini, el poder cósmico que yace dormido en la base de la columna. Al despertar, asciende por el camino de los lotos (chakras) y se experimenta gran salud física, calma emocional, capacidades mentales y dicha espiritual.

La amplia variedad de técnicas y posturas hacen del hatha yoga una disciplina variada, de múltiples efectos en el carácter, la perspectiva de la vida y la armonía interna y con el mundo. Diviértete con las variaciones y la colaboración de un compañero.