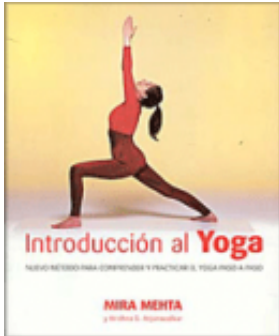


Introducción al Yoga

publicado a la(s) hace 5 minutos por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

Introducción al Yoga

Nuevo método para comprender y practicar el yoga paso a paso

Mira Mehta

El libro muestra claramente las posturas básicas y las técnicas de relajación así como el propósito general del yoga y sus enseñanzas claves.

Todos sabemos que el yoga es maravilloso para aliviar el estrés y mantener la salud física y mental; pero ¿comprendemos realmente cómo y por qué funciona? En el yoga, como en cualquier otro tema, la base es crucial y sólo es posible progresar con confianza y capacidad si se comprenden bien los fundamentos. Esta innovadora nueva obra de Mira Mehta ahonda profundamente hasta llegar a las raíces mismas de este antiguo arte, para explicar cómo la filosofía que sustenta al yoga ofrece un significado de su práctica de vital importancia. Utilizando modernos métodos de enseñanza, *Introducción al Yoga* descubre los secretos del estiramiento y la flexión, de la alineación en el movimiento, de la torsión de la columna y del papel de la respiración en la estabilización y el control de la mente. También explica la importancia de los accesorios, ya sea una mesa de centro o un taburete de cocina, como ayuda para sacar el mayor partido de las posturas, independientemente del nivel que se tenga en yoga.

Mira Mehta pertenece a una familia de yoguis. Se inició en el Yoga de niña, aprendió con el maestro B.K.S. Iyengar, y comenzó a enseñar a temprana edad. Ha estudiado filosofía yóguica, sánscrito y Ayurveda en la India. Posee su propia escuela en Londres, e imparte conferencias y talleres de práctica en todo el mundo.

Mira tiene su propio centro, El sendero del Yoga, fundado por ella misma en 1999. Mira Mehta es el maestro principal, aunque asistido por profesores cualificados y con experiencia, todos tienen un fuerte compromiso con las enseñanzas del Yoga. La escuela está situada en West Hampstead, Londres.