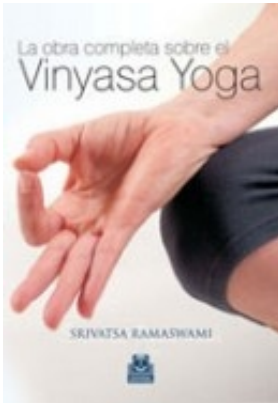


# La obra completa sobre el Vinyasa Yoga

publicado a la(s) hace 4 minutos por Jose Luis [ actualizado el hace un minuto ]



[Comprar Libro](#)

## La obra completa sobre el Vinyasa Yoga

La obra completa sobre el Vinyasa Yoga presenta **secuencias de más de 900 posturas y variaciones** –ilustradas con **fotografías a todo color**– que describen al detalle el **sistema completo del vinyasa krama de Krishnamacharya** –el padre del yoga moderno–. Junto con cada movimiento de cada postura de yoga se proporciona la **técnica de respiración** apropiada.

En cada secuencia y subrutina, la fluidez avanza desde movimientos sencillos hasta aquellos que pueden parecer imposibles a primera vista. Asimismo, las técnicas para estirar y fortalecer los músculos torácicos, asociadas con la respiración y el aumento de la profundidad al inspirar y espirar, hacen que este

libro sea útil, incluso en el ámbito terapéutico.

El libro se acompaña de un **CD de audio con algunos cantos sánscritos** útiles e importantes para la práctica del vinyasa yoga.

**Srivatsa Ramaswami** estudió yoga con el legendario Sri T. Krishnamacharya durante más de treinta años y ha enseñado el vinyasa yoga de éste durante más de veinte en la India y en los Estados Unidos. Goza de un extenso conocimiento sobre los textos clásicos del yoga, es autor de innumerables artículos, además de libros, y ha realizado más de veinticinco grabaciones de mantras sánscritos. Vive en Chennai, India, con su mujer, donde enseña yoga a alumnos de todas las edades.