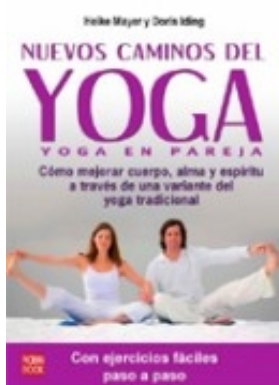


Nuevos caminos del Yoga

publicado a la(s) hace 2 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

Nuevos caminos del Yoga

Cómo mejorar cuerpo, alma y espíritu a través de una variante del yoga tradicional

Heike Mayer, Doris Iding

El yoga en pareja es una variante del yoga tradicional y abre el camino a nuevas experiencias. A través de esta práctica y con la ayuda de nuestro compañero, podemos conseguir en cada asana un estiramiento de nuestro cuerpo superior al que conseguiríamos con el yoga individual. Además, nos ayudará a sentirnos

más unidos a nuestra pareja y a comprendernos mejor mutuamente, a través de la respiración sincronizada y sensibilización hacia las señales de la otra persona.

Las autoras proponen unas cuarenta posturas muy fáciles de hacer y las acompaña con fotografías que ayudan a entender cada movimiento.

A lo largo del libro, nos hablan de temas diversos como:

- Los cuatro caminos del yoga
- Las sutras de Pantanjali y las ocho disciplinas de la vida de un yogui
- El concepto del Prana: la energía vital divina.
- Los chakras: dónde se localizan en el cuerpo, su función, etc.
- La importancia de la relajación para combatir las consecuencias físicas del estrés
- La meditación y la concentración
- La historia y leyenda del yoga.

Heike Mayer es maestra titulada, naturópata y masajista terapéutica, y desde 1993 se dedica a la enseñanza del yoga integral. En 1996 fundó el *Integral Yoga Zentrum* en Alemania, que dirige actualmente.

Doris Iding es etnóloga y maestra de profesores de yoga. Es además periodista especializada en los ámbitos de la salud, espiritualidad, religión, etnomedicina, psicología, etc.. así como en temas de historia y ciencia de la civilización