

Ajustes De Yoga

As recognized, adventure as well as experience not quite lesson, amusement, as competently as concurrence can be gotten by just checking out a book **Ajustes De Yoga** plus it is not directly done, you could assume even more as regards this life, all but the world.

We give you this proper as with ease as easy way to acquire those all. We present Ajustes De Yoga and numerous books collections from fictions to scientific research in any way. accompanied by them is this Ajustes De Yoga that can be your partner.

Ajustes De Yoga

Downloaded from
valegas.sedes.ma.gov.br by
 guest

ROBERTS LARSEN

Just Adjust Yoga of Syntesis Kitsune Books
 Nesse livro serão apresentados as principais posturas do Yoga e sua execução através de ajustes e apoio, para uma prática segura e consciente.
Historias del estudio de yoga RBA Libros
 La Medicina Ayurveda nació de los sabios científicos antiguos. De ahí que esta medicina se basa en la firmeza de toda una filosofía varias veces milenaria. Servir al Señor en la forma de todos sus seres sufrientes es la meta de la Medicina Ayurveda. Y es precisamente por eso que los mé-dicos ayurvédicos son sacerdotes en el interior de su espíritu, además de

perspicaces psicólogos y experimentados clínicos que tratan todo tipo de enfermedades físicas.

Yoga en casa Tektime

La falta de sueño afecta a miles de personas y está detrás de importantes problemas como el estrés, las afecciones cardíacas, la presión arterial alta, la obesidad y la depresión. En este libro, Mark Stephens combina la sabiduría ancestral del yoga con los conocimientos de la neurociencia y la psicología modernas para ofrecer herramientas efectivas que mejoren nuestro sueño y descanso de forma natural. Yoga para dormir mejor es una auténtica biblioteca de recursos del sueño. En estas páginas encontrarás un espectro completo de recomendaciones, desde consejos médicos hasta prácticas de meditación,

asana y pranayama, así como sugerencias de estilo de vida. La sabiduría sólida y reconfortante de Mark te ayudará a crear un protocolo que puedes incorporar fácilmente y que te guiará hacia ese descanso verdadero que todos necesitamos y merecemos.

El Día del Ajuste Trafford Publishing

La mejor guía de yoga prenatal. Este libro es un tesoro para aquellas mujeres embarazadas que, practiquen o no yoga habitualmente, desean encontrar en la práctica del kundalini una ayuda para sobrellevar los cambios físicos y emocionales del embarazo. Con un estilo sabio y reconfortante, la autora ofrece ejercicios de meditación, de respiración y asanas de yoga, fáciles y seguras de realizar, que dan respuesta a las necesidades de guía física, mental y

espiritual de las futuras madres. "En todas las clases de Gurmukh, llegado un punto, nos sentábamos con las manos alrededor de la barriga y cada una cantaba a su bebé. Al hacerlo, yo sentía el tremendo poder que tenemos las mujeres y que nos permite crear una nueva vida. Es inspirador y formidable". Cindy Crawford "Gurmukh es la gurú del embarazo favorita de Hollywood. Miles de personas peregrinan todos los meses a su estudio de yoga Golden Bridge en Los Angeles, y está considerada una de las superestrellas nacionales del yoga". Los Angeles Times "La famosa y popular gurú del embarazo ha publicado un libro que rápidamente se convertirá en la Biblia de las futuras madres". In Style Magazine

Las Posturas de Yoga El Arte de Ajustar y Asistir ACCI (Asociación Cultural y Científica Iberoamericana)

Este libro es un manual para el estudiante de yoga que desee realizar un práctica consciente ya que aporta los principios básicos para la construcción de las posturas y la secuencia. Se compone de una parte manual y otra parte narrativa que se einterrelacionan en 9 capítulos. El relato trata de una experiencia que puede

ser similar a la vivida por muchas personas que habiendo desarrollado una profesión encuentran en el Yoga algo más que una actividad saludable o de tiempo libre y emprenden el camino de la formación para la docencia del Yoga. En el manual se desarrollan los contenidos técnicos para la construcción y análisis de las posturas y la secuencia. Cada capítulo explica un principio y un aspecto técnico para elaborar y ordenar la práctica por familias de posturas que engloban una determinada finalidad. La descripción y comentarios de los asanas están acompañados de sugestivas e ingeniosas ilustraciones que representan al personaje de la parte narrativa. Va dirigido a todo practicante de yoga, especialmente a quien se encuentre recibiendo una formación de profesor de yoga puesto que los aspectos pedagógicos que se desprenden tanto del texto narrativo como del texto del manual aclaran los principios para el aprendizaje de este milenario oriental que ha conseguido integrarse en el día a día de nuestra cultura occidental.

El corazón del Yoga LD Books

YOGA "No puedo pensar en ningún libro mejor para reomendar a un amigo que

empieza a entusiamarse con el yoga, pero que está desconcertado por la abundancia de diferentes escuelas y sus enseñanzas, contradictorias a veces. Además, me vería en apuros para pensar en u libro que pudiera recomendar más ampliamente a cualquier estudiante de yoga, que busca profundizar más en esta práctica. . . . El gran regalo de *El corazón del yoga* no radica simplemente en la profundidad del aprendizaje de Desikachar, sino en la compasión, la gentileza, el sentido práctico y el espíritu realista que impregna este libro." Yoga Journal "Lea este libro de principio a fin y empezará a entender de qué se trata el yoga." --The Sunday Times "Quienes están interesados en entender lo que es el yoga, aquellos que buscan un contexto más extenso y se enfocan en su práctica hatha, aquellos que buscan el Yoga Sutra como un guía y todos aquellos directa o indirectamente, han amado y recibido algún beneficio de Krishnamacharya o Desikachar, desearán tener este libro." --Yoga International "Una valiosa fuente de información sobre la teoría y práctica del yoga. Indispensable para estudiantes y maestros por igual." -- Indra Devi, autora de *Yoga for You* Sri

Tirmalai Krishnamacharya, quien vivió más de 100 años, fue uno de los más grandes yoguis de la era moderna. Los elementos de su enseñanza se han difundido por todo el mundo, gracias a los trabajos de B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi, en sus primeros años, fueron alumnos de Krishnamacharya. Su hijo T.K.V. Desikachar vivió y estudió con él toda su vida y ahora enseña la gama total del yoga de Krishnamacharya y tiene como base las enseñanzas fundamentales de su padre, donde se sostiene que las prácticas se deben adaptar continuamente a las necesidades cambiantes del individuo, para lograr el máximo valor terapéutico. En *El corazón del yoga* Desikachar ofrece una síntesis del sistema de su padre y su propio acercamiento práctico, que describe como "un programa para la espina, a cualquier nivel, físico, mental y espiritual." Este es el primer texto sobre yoga, que da una idea general de la secuencia, paso a paso, para desarrollar una práctica completa de acuerdo a los antiguos principios del yoga. Desikachar discute todos los elementos del yoga- posturas y contraposturas, respiración consciente, meditación y filosofía-y

muestra al estudiante de yoga cómo debe desarrollar una práctica que se ajuste a su estado actual de salud, su edad ocupación y estilo de vida. Krishnamacharya daba al Yoga Sutra de Patañjali un valor muy alto. En este libro se incluye en su totalidad, con la traducción y comentarios de Desikachar. A la segunda edición de *El corazón del Yoga* se agregó el *Yogañjalisaram*, treinta y dos poemas compuestos por Krishnamacharya que capturan la esencia de sus enseñanzas y aún más, hacen de *El corazón del yoga* un hito en la transmisión del yoga, de los antiguos maestros al mundo moderno. Un ingeniero estructural teórico, T.K.V. Desikachar vivió y estudió con su padre hasta la muerte de éste en 1989. Ha dedicado su vida a la enseñanza del yoga a personas de todas condiciones y niveles de habilidad, y en la actualidad enseña en la escuela fundada en memoria de su padre en Madrás, así como en Europa, los Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda.

Yoga sutra esencial Paidotribo

YOGA "No puedo pensar en ningún libro mejor para recomendar a un amigo que empieza a entusiasmarse con el yoga, pero

que está desconcertado por la abundancia de diferentes escuelas y sus enseñanzas, contradictorias a veces. Además, me vería en apuros para pensar en un libro que pudiera recomendar más ampliamente a cualquier estudiante de yoga, que busca profundizar más en esta práctica. . . . El gran regalo de *El corazón del yoga* no radica simplemente en la profundidad del aprendizaje de Desikachar, sino en la compasión, la gentileza, el sentido práctico y el espíritu realista que impregna este libro." *Yoga Journal* "Lea este libro de principio a fin y empiece a entender de qué se trata el yoga." --*The Sunday Times* "Quiénes están interesados en entender lo que es el yoga, aquellos que buscan un contexto más extenso y se enfocan en su práctica hatha, aquellos que buscan el Yoga Sutra como un guía y todos aquellos directa o indirectamente, han amado y recibido algún beneficio de Krishnamacharya o Desikachar, desearían tener este libro." --*Yoga International* "Una valiosa fuente de información sobre la teoría y práctica del yoga. Indispensable para estudiantes y maestros por igual." --Indra Devi, autora de *Yoga for You* Sri Tirmalai Krishnamacharya, quien vivió más de 100 a

os, fue uno de los más grandes yoguis de la era moderna. Los elementos de su enseñanza se han difundido por todo el mundo, gracias a los trabajos de B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi, en sus primeros años, fueron alumnos de Krishnamacharya. Su hijo T.K.V. Desikachar vivió y estudió con él toda su vida y ahora enseña la gama total del yoga de Krishnamacharya y tiene como base las enseñanzas fundamentales de su padre, donde se sostiene que las prácticas se deben adaptar continuamente a las necesidades cambiantes del individuo, para lograr el máximo valor terapéutico. En *El corazón del yoga* Desikachar ofrece una síntesis del sistema de su padre y su propio acercamiento práctico, que describe como "un programa para la espina, a cualquier nivel, físico, mental y espiritual." Este es el primer texto sobre yoga, que da una idea general de la secuencia, paso a paso, para desarrollar una práctica completa de acuerdo a los antiguos principios del yoga. Desikachar discute todos los elementos del yoga-posturas y contraposturas, respiración consciente, meditación y filosofía-y muestra al estudiante de yoga cómo debe desarrollar una práctica que se ajuste a su estado

actual de salud, su edad ocupación y estilo de vida. Krishnamacharya daba al Yoga Sutra de Patanjali un valor muy alto. En este libro se incluye en su totalidad, con la traducción y comentarios de Desikachar. A la segunda edición de *El corazón del Yoga* se agregan el Yoga Jalisaram, treinta y dos poemas compuestos por Krishnamacharya que capturan la esencia de sus enseñanzas y además, hacen de *El corazón del yoga* un hito en la transmisión del yoga, de los antiguos maestros al mundo moderno. Un ingeniero estructural talentoso, T.K.V. Desikachar vivió y estudió con su padre hasta la muerte de este en 1989. Ha dedicado su vida a la enseñanza del yoga a personas de todas condiciones y niveles de habilidad, y en la actualidad enseña en la escuela fundada en memoria de su padre en Madrás, así como en Europa, los Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda.

Yoga Posture Adjustments and Assisting Paiotribo

La primera guía extensa y comprensible para instructores y estudiantes de yoga en español, que incluye todos los detalles sobre cómo ajustar y asistir a alguien mientras realiza una postura de yoga. Con

la reciente popularidad que el yoga ha adquirido, este libro es particularmente invaluable para millones de personas que enseñan o practican esta disciplina, pues las claras instrucciones y la generosa cantidad de fotos facilitan a los instructores el aprendizaje y la comprensión para asistir a sus estudiantes. Los estudiantes también pueden utilizar esta guía para profundizar en su práctica personal y aplicar los principios en parejas. Aquí se demuestran y explican las técnicas de ajuste y asistencia para más de 65 posturas, ilustradas con alrededor de 200 fotos. Usted puede aprender: Cómo ajustar y asistir a alguien mientras realiza una postura de yoga Cómo ejecutar ajustes utilizando mecánicas corporales efectivas Múltiples variantes de cómo ajustar en una postura Frases que pueden ayudar a sus estudiantes o parejas/compañeros de yoga Maneras de acomodar diferentes tipos de cuerpos Cómo ayudar a sus estudiantes a profundizar en las posturas de manera segura La comunidad internacional de yoga se beneficiará enormemente con este libro. "Pienso que tu libro es fabuloso. Tengo muchos libros de yoga, todos

reconocidos internacionalmente por algunos de los Yoguis más famosos del mundo. Aún así llevo un largo tiempo buscando "este" libro, con técnicas simples, aplicables y manejables para asistir a mis estudiantes mientras realizan posturas. Encuentro tu libro naturalmente amigable sin ser intimidante ni pretencioso. Es una gran herramienta para instructores y estudiantes en entrenamiento. Me gusta mucho el hecho de que tus modelos sean gente "real"; todos con diferentes tipos de cuerpo y niveles variados en su práctica. Me gustaría utilizar tu libro en mi propio programa de entrenamiento". - Violeta Pastor Wilson, Entrenadora de Instructores de Yoga, Fundadora de la Alianza Canadiense de Yoga.

El yoga terapéutico 3 LITERATURA
RANDOM HOUSE

El yoga ha proporcionado paz y salud a millones de personas desde hace casi cinco mil años, y tú también puedes enriquecerte con su práctica. Deportistas de élite, personas convalecientes de lesiones o enfermos con dolores crónicos encontrarán los ejercicios adecuados a sus necesidades. Tanto si eres principiante

como si ya tienes experiencia, con esta segunda edición de Yoga para Dummies descubrirás el extraordinario potencial de tu cuerpo mientras fortaleces tu mente. • Para empezar con buen pie — aprende rápidamente los aspectos fundamentales del yoga, tanto si asistes a clases como si practicas por tu cuenta. • Las posturas básicas — con ayuda de ilustraciones y fotografías útiles, aprende las posturas sentadas, de pie, ejercicios de equilibrio, flexiones o rotaciones. • El arte (y el ejercicio) de la relajación — aprende técnicas de relajación que funcionan y descubre cómo tener una actitud sana y practicar el yoga de forma segura para liberarte del estrés. • Las edades del yoga — proporciona equilibrio a los niños y adolescentes, encuentra rutinas fáciles para adultos y adapta el yoga a la vida de los mayores. • Yoga y embarazo — hazte con las técnicas más modernas (y seguras) del yoga para el embarazo y el posparto.

YOGA PARA DORMIR MEJOR Trafford
Publishing

Una historia de historias, de disyuntivas y de elecciones con el yoga como elemento de unión. Lee es un talentoso maestro de

yoga y dueño del estudio de yoga Los Angeles Edendale. Sus estudiantes, que son de lo más superficiales y chic, como todo en Los Ángeles, han buscado a Lee para sanar su dolor físico y emocional. Lee alivia cada una de sus vidas a través de sus conocimientos llegando a mantener con ellas una singular amistad. Sin embargo, cuando una cadena de estudios de yoga en expansión en Los Ángeles intenta atraer a Lee con un contrato lucrativo y empieza a tener problemas maritales con su guapo marido, Alan, será el maestro el que necesite los consejos de sus alumnas más que nunca. Historias del estudio de yoga nos da una visión íntima sobre la tendencia actual de la práctica del yoga, contada con la dosis justa de humor, ingenio y sensibilidad para encantar a los lectores. Reseñas: «Divertido e inteligente... Tanto si eres un maestro de yoga como si eres un eterno iniciado (como yo) vas a adorar Historias del estudio de yoga». Anita Diamant, autora de *The red tent*. «Los pantalones de yoga son opcionales para esta historia que gira en torno al maestro yogui Lee y cuatro de sus dedicadas estudiantes: Stephanie, guionista de Hollywood, la bailarina

Graciela, la exdrogadicta Katherine y la actriz Imani. Cada una de ellas con su carrera personal y su melodrama romántico, pero no hay que temer: el yoga los mantendrá unidos (...) Si te gustan las historias de amistad, unión y te gusta la postura de El perro mirando hacia abajo, este debería ser un agradable pasatiempo». Publisher Weekly «La perfecta integración de nombres y la explicación de las posiciones de yoga no es un obstáculo para una lectura fluida, a la vez que Mitchell avanza paulatinamente en el desarrollo de los personajes enriqueciendo esta divertida meditación sobre la construcción y el sostén de una comunidad». Booklist «Mitchell lleva al lector a un viaje exclusivo al interior de un estudio de yoga, no solo por la respiración y los movimientos, sino a través de todos los pequeños secretos que hay bajo las poses. Lo hace con humor, amor, angustia y situaciones identificables. Mitchell atrae al lector y lo envuelve en una historia de autodescubrimiento del amor, la amistad y el sentido común en un lugar poco común, pero con resultados que se identifican con la mayoría de nosotros». Romantic times book review

El yoga que me gusta SUMA

"Do you feel sluggish, mentally exhausted, or disconnected from life? Whether you want to (1) increase your strength and flexibility (2) relieve pain and prevent injury, or (3) reduce stress and become happier, then keep reading to discover how to easily do this with the best yoga positions of all time!"--Amazon.

Las siete leyes espirituales del yoga GRIJALBO ILUSTRADOS

Un enfoque para superar el estrés y lograr la reintegración personal

Las Posturas De Yoga El Arte De Ajustar Y Asistir Larousse

Ofrece un innovador acondicionamiento que combina la ciencia del yoga con la tecnología del ejercicio con balón.

Ajustes de Yoga American Bar Association
 Todos sabemos que practicar ejercicio por la mañana es la mejor forma de seguir una rutina regular, controlar el peso y cargarse de energía para afrontar el día. Gracias a Sesiones matinales de yoga, podrá ajustar la práctica matinal de ejercicios a sus hábitos de descansos, a su nivel de energía y al tiempo del que dispone.

Yoga con humor Inner Traditions / Bear

& Co

Yoga teachers and students will cherish this unique book on the art of performing hands-on yoga posture adjustments! The book contains over 200 photos, precise instructions, and insightful suggestions. *Yoga esencial* VY Vinyasa Yoga
 El cuerpo de la mujer ha sido y es depositario de una multiplicidad de miradas y mandatos externos y, en muchos casos también, ajenos a la vivencia de las propias mujeres. Todo un concierto de ruidos que nos llega desde fuera y nos impide escucharnos y conectar con nuestras auténticas necesidades interiores. Namaste. Yoga para la mujer en todas las etapas de la vida ofrece una visión completa desde dentro, asentada en un profundo conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo femenino en todas sus etapas y transformaciones y nos facilita la conexión interna junto a la aplicación de una práctica del yoga, sencilla y accesible, adaptable a cualquiera de las etapas vitales que atravesamos las mujeres. Gracias a la experiencia de casi dos décadas de Elena Ferraris, enseñando a mujeres de todas las edades y formando a profesores de yoga

específicamente para ellas, esta guía ofrece una visión completa y sencilla de las fases de la vida de la mujer y de su anatomía, con un foco especial en la pelvis, y nos muestra cómo respetándola y respetándonos en nuestro devenir existencial podremos no solo evitar lesiones, sino florecer con una disciplina milenaria, que hasta hace muy poco ha sido marcada por enseñanzas y ajustes masculinos.

The Dynamic Yoga Book - O Livro Do Yoga Dinâmico WTT España

Una sátira macabra y deforme de Estados Unidos. «Herederas de El club de la lucha, El Día del Ajuste es una de las novelas más ingeniosamente jodidas, atractivas y originales publicadas este año. Piensa en Will Self, George Orwell, Stephen King y William Burroughs mezclados en un coctel molotov.» Attitude La palabra se transmite únicamente entre los elegidos de plena confianza. El misterioso libro azul de Talbott Reynolds pasa de mano en mano en la clandestinidad y una sociedad sedienta de la sangre de la élite se prepara para seguir sus instrucciones: el Día del Ajuste está aquí. Cuando llegue, los Más Odiados de América serán

ejecutados y un nuevo orden se instaurará. Y los Estados Unidos se reunificarán en tres nuevos estados separados según la raza y las preferencias sexuales. Chuck Palahniuk muestra sin tapujos la grotesca realidad que tendría lugar si las fantasías separatistas y las teorías conspirativas que alberga la psique norteamericana se llegasen a imponer. Esta deforme y macabra sátira de la sociedad estadounidense aviva, con una exageración todavía más brutal y en un presente de agitación social sin precedentes, los puñetazos que El club de la lucha asestó al sistema. La crítica ha dicho... «Su mejor libro en años. [. . .] Como un revoltijo del ambiente febril de la Norteamérica actual y los impulsos destructivos de El club de la lucha, El Día del Ajuste atraviesa todas las tribus del arcoíris de las políticas de identidad [. . .] Bienvenido, Chuck.» Ian O'Doherty, Irish Independent «El autor de El club de la lucha tiene la misión de ofender a todo el mundo con esta nueva sátira de Estados Unidos [...]. Su humor expresa una ira auténtica y le da al libro una energía crepitante.» The Daily Telegraph «Palahniuk no escribe para turistas.

Escribe para sus devotos más acérrimos, atraídos por el despliegue de su salvaje y enfurecida imaginación, y por un humor que rompe todos los tabúes.» The New York Times «Pocos autores contemporáneos son capaces de mezclar lo atroz y lo delirante con tanto placer.» Newsday «Palahniuk juguetea con las fronteras culturales [...]. El resultado es una novela que abarca tanto lo espeluznante como lo absurdo, como ocurre con la Norteamérica contemporánea.» Peter Rugh, Vice «Hay más que un leve olorcillo a 1984 y La Purga en la última novela de Palahniuk, que además podría ser leída como un tratado sobre el Estados Unidos de hoy en día.» The Irish Times «Una irreverente fantasía satírica sobre una agitación sociopolítica repentina y violenta. Una mezcla de Tom Robbins y Jonathan Swift.» David Takami, The Seattle Times «Una pesadilla distópica que muestra todas las fracturas de nuestra sociedad moderna y las lleva a un clímax distorsionado.» Kirkus Reviews
[Medicina ayurveda para profesores de yoga](#) Editorial GEDISA
Como las ondas en el agua, los beneficios

del mindfulness se extienden de dentro hacia afuera, desde los terapeutas hasta los pacientes, las familias, las escuelas y las comunidades. El Dr. Carrión, director del Programa de Estrés y Resiliencia en la Vida Temprana de Stanford (ELSRP), y el Dr. Rettger, especialista en la intervención basada en yoga y mindfulness con jóvenes, nos invitan a dar el primer paso hacia la reducción del estrés, la paz y la compasión para las nuevas generaciones. Los estudios incluidos en este volumen parten de la premisa de que los especialistas en salud mental deben interiorizar la práctica de mindfulness antes de poder enseñar los principios y técnicas. Para ello, el libro ofrece guiones específicos, audios e instrucciones claras para la práctica personal del mindfulness para luego extenderla a los demás. Dado que muchos profesionales de la salud mental trabajan en múltiples entornos y con múltiples diagnósticos clínicos específicos que afectan a la infancia y juventud -ansiedad y depresión, TDAH o abuso de sustancias, entre otros-, la obra también explica, a partir de estudios de caso y abundantes recursos, cómo aplicar hábilmente el mindfulness en diversos

contextos y sobre poblaciones clínicas específicas, como los jóvenes migrantes y otros colectivos vulnerables.

Guía práctica de kundalini yoga

Editorial Norma

El estrés crónico tiene un efecto nocivo para la salud y genera diversas enfermedades en el cuerpo y en la mente: ansiedad, depresión, insomnio, problemas digestivos... Adaptativamente no estamos preparados para saber deshacernos de él, por eso necesitamos recursos para nuestro día a día, que nos ayuden a prevenir y gestionar situaciones complejas o trastornos. Por eso, hemos de llegar a entender que el conocimiento y la práctica del yoga es capaz de controlar la causa de los males o trastornos de nuestra salud, tanto interiormente como exteriormente: el estrés. Yoga es vida, te ofrece la solución a cualquiera de tus problemas de salud, sea cual sea el motivo de tu estrés (familiar, personal, laboral o incluso social como el que vivimos con la pandemia mundial del Covid 19), gracias a los años de experiencia de la reconocida yogi y profesora Marta Pérez. Esta obra nos ofrece un amplio abanico de posibilidades a través diferentes técnicas y recursos

para realizar en el trabajo, en casa o sobre una esterilla. - Yoga, con clases específicas ilustradas de forma clara en secuencias - Meditación - Mindfulness - Música recomendable para acompañar las clases - Códigos QR de vídeos y audios - Consejos de alimentación y suplementación

Introducción al Yoga EDAF

Este livro traz uma nova luz a uma das mais antigas ciências da humanidade para integração do ser humano. Voltado para quem nunca praticou, para quem já pratica e, até mesmo, para profissionais da área, que se beneficiarão com valiosas informações, respaldadas em mais de 30 anos de prática e pesquisas feitas pelo Prof. E. H. S. Caetano. Estabelece o significado real das principais técnicas do Yoga utilizadas no mundo, baseado no estudo etimológico do idioma Sânscrito e do Yoga Sûtra de Patañjali. Coloca a prática do Yoga em outro patamar ao esclarecer pontos cruciais desta ciência. Assim, de um lado, temos as técnicas do Yoga que se abrem em diversos exercícios físicos, respiratórios, purificatórios, energizantes, relaxantes, etc. que representam as técnicas externas ou o

CORPO do Yoga. De outro lado, os estados de consciência corporal, respiratória, abstração das impressões sensorias, percepção e meditação, que foram expostos com maestria nos sutras de Patañjali e que representam o aspecto

interno ou a ALMA do Yoga. O YOGA DE CORPO E ALMA é a unidade dos dois lados de uma mesma moeda, que nos ensina a despertar o estado meditativo durante as nossas atividades diárias. Contém: A história e linhagens do Yoga Estudo básico do Sânscrito Tradução etimológica do

primeiro capítulo do Yoga Sútra de Patañjali Káya Kalpa - rejuvenescimento yogi Mais de 1.200 fotos Mais de 20 tabelas e diagramas de estudo Diversas séries práticas Extenso glossário das terminologias usadas