



Este libro presenta el yoga en su luz original; recreativo, meditativo y relajante, dando así la energía necesaria para realizar tus actividades diarias en paz y bienestar.

FECHA DE PUBLICACIÓN: 21/04/2019

PRECIO: 24.95 EUR

ISBN: 9789197789486

DISTRIBUIDOR en Alemania:

Synergia Auslieferung

“De los cuatro buenos libros de yoga que he leído, este es el mejor.”

Revista SIF-Tidningen (Suecia)

“Este libro es una fuente interesante y creíble de explicaciones y orientación para los muchos elementos del camino del yoga. Algo que no encontrarás, en la misma medida, en muchos de los libros de yoga más nuevos.”

N. Haisken, revista Yoga Aktuell

“El enfoque del yoga del libro es serio y tradicional y, al mismo tiempo, puro, honesto, sencillo y cordial. ¡Recomiendo muy especialmente este libro!”

Siri Kalla, Goodreads

“Los últimos cuatro capítulos tratan exclusivamente el tema de la meditación y se encuentran entre los mejores que he leído sobre la materia.”

Sw. Pragyamurti Saraswati (Londres)

“Aunque existen muchos libros sobre Raja Yoga, recomiendo Yoga, tantra y meditación en la vida diaria, de Swami Janakananda. Está bien organizado y escrito de forma clara, sencilla y realista.”

Khor Chu Cheng, en su libro Transforming Conflict into Harmony

“El autor no oculta los problemas; por el contrario, arroja luz sobre ellos y nos muestra cómo abordarlos.”

J.O. Mallander, Hufvudstadsbladet

Yoga, tantra y meditación en la vida diaria

de Swami Janakananda

Yoga, tantra y meditación en la vida diaria, un libro profundamente arraigado en la tradición, es un clásico moderno. Las instrucciones detalladas, ampliamente ilustradas, facilitan al principiante el aprendizaje de las posturas de yoga, los ejercicios de respiración, relajación y meditación. Para los más experimentados, el libro contiene detalladas secciones que incluyen tanto la práctica como la teoría.

En este libro encontrarás:

- Las ocho etapas de yoga y las distintas esferas de la tradición del yoga; Hatha, Swara, Raja, Bhakti, Karma, Jñana, Tantra y más.
- Los diversos programas de yoga, que constituyen la parte principal del libro, con instrucciones completas y fáciles de seguir:
 - Posturas de yoga (Asana), tanto dinámicas como serenas
 - Ejercicios de respiración (Pranayama); para obtener energía, claridad y tranquilidad
 - Relajación
 - Yoga para los ojos
 - Mudras y bandhas
 - Posturas de meditación
- Las prácticas sexuales originales del tantra yoga
- Chakra y Kundalini yoga
- Calma mental – Soltar – Mantener una actitud relajada antes los estímulos
- La relajación profunda de Yoga Nidra
- Las meditaciones: Silencio interior y el Kriya Yoga preliminar
- Métodos de concentración
- Yoga en la vida diaria

Este libro te ofrece una forma de lograr resultados tangibles, en lugar de presentar explicaciones filosóficas, o de crear sueños e ideales, o de seguir las modas pasajeras del yoga de hoy.

Yoga, tantra y meditación en la vida diaria es uno de los libros de yoga más difundidos del presente. Esta es la primera edición en español, traducida de la tercera versión ampliada y revisada del inglés.

Swami Janakananda es el fundador de la Scandinavian Yoga and Meditation School, uno de los centros de yoga más respetados de Occidente. Pone de relieve los aspectos de un yoga reparador, que libera el estrés y los fundamentos espirituales del yoga.

A través de sus profundas enseñanzas de meditación, yoga, kriya yoga, pranayama y yoga nidra, contribuye a preservar el yoga auténtico.

Nota: Este título también puede conseguirse en alemán e inglés en Synergia.

Para consultas, contáctenos en:

Synergia Auslieferung

Industriestraße 20, DE-64380 Roßdorf
Verkehrsnummer:12112

Tel.: +49 (0) 61 54 - 60 39 5-0

Fax: +49 (0) 61 54 - 60 39 5-10

E-Mail: info@synergia-auslieferung.de
www.synergia-auslieferung.de