

El Libro De Yoga Swami Vishnu Devananda

Swara Yoga is the ancient science of pranic body rhythms which explains how the movement of prana can be controlled by manipulation of the breath. Recently, modern science has taken great interest in electromagnetic fields and the behaviour of bioenergy, which is the inherent energy principle of the body. With exciting development accelerating in such areas as bioenergetics, psychotronics and kirlian photography, the science of swara yoga is now in great demand. Con esta autobiografía extraordinaria, Radhanath Swami narra una historia llena de aventura, misticismo y amor. El lector sigue a Richard Slavin desde los suburbios de Chicago hasta las cuevas del Himalaya mientras se transforma de un joven buscador a un famoso guía espiritual. El Camino a Casa es un relato íntimo de los pasos hacia la autoconciencia y también un vistazo penetrante al corazón de las tradiciones místicas. A la misma vez, el autor también presenta los desafíos que todas las almas deben enfrentar en el camino hacia la armonía interior y una unión con lo Divino. A través de encuentros con la mortalidad, las lecciones y sabiduría de yoguis avanzados y años de viaje por el camino del peregrino, Radhanath Swami finalmente llega al santuario interior de la cultura mística de la India y finalmente encuentra el amor que ha estado buscando. Una historia contada con rara sinceridad, El Camino a Casa sumerge al lector en un viaje a la vez interesante, divertido y conmovedor.

Cuando sientas que todo se cae, ¡medita! Y para hacerlo de manera sencilla y eficaz, Daniel Mesino, instructor certificado, ha preparado un programa de meditación de 28 días que te ayudará a consolidar lo aprendido en su libro Meditación para una vida plena y feliz. Ya sea que leas primero este Libro de práctica y luego el de Meditación, o lo hagas de manera simultánea, la experiencia hacia una vida más satisfactoria está a tu alcance. No necesitas retirarte a una cueva en los Himalayas o en India para practicar yoga y meditación: en casa puedes poner en marcha este plan de 28 días. ¡Sé testigo de tu propia transformación! Comprueba cuán fácil es habituarte a nuevas acciones que te lleven a vivir en paz y en contentamiento. Eso es lo que lograrás al finalizar el programa de este Libro de práctica. La meditación está ahí para ti, para acompañarte durante esta maravillosa experiencia que llamamos vida. Un cuerpo saludable, una mente en calma y un corazón contento son los grandes tesoros que hemos recibido. ¡Qué más podemos pedir!

The first yoga text to outline a step-by-step sequence for developing a complete practice according to viniyoga--yoga adapted to the needs of the individual. • A contemporary classic by a world-renowned teacher. • This new edition adds thirty-two poems by Krishnamacharya that capture the essence of his teachings. Sri Tirumalai Krishnamacharya, who lived to be over 100 years old, was one of the greatest yogis of the modern era. Elements of Krishnamacharya's teaching have become well known around the world through the work of B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois, and Indra Devi, who all studied with Krishnamacharya. Krishnamacharya's son T. K. V. Desikachar lived and studied with his father all his life and now teaches the full spectrum of Krishnamacharya's yoga. Desikachar has based his method on Krishnamacharya's fundamental concept of viniyoga, which maintains that practices must be continually adapted to the individual's changing needs to achieve the maximum therapeutic value. In The Heart of Yoga Desikachar offers a distillation of his father's system as well as his own practical approach, which he describes as "a program for the spine at every level--physical, mental, and spiritual." This is the first yoga text to outline a step-by-step sequence for developing a complete practice according to the age-old principles of yoga. Desikachar discusses all the elements of yoga--poses and counterposes, conscious breathing, meditation, and philosophy--and shows how the yoga student may develop a practice tailored to his or her current state of health, age, occupation, and lifestyle. This is a revised edition of The Heart of Yoga.

Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice

The Heart of Yoga

Spiritual and Corporeal Selves in India

Libro de Yoga

Libro de práctica de Meditación para una vida plena y feliz

La sanación con soido para la salud y la felicidad

Es evidente que actualmente la pérdida de valores a nivel general y la ausencia de un paradigma asumido por todos están creando problemas de difícil solución, a veces incluso de muy difícil solución, a las sociedades modernas las cuales no son necesariamente conscientes de todo ello pues el hedonismo y el relativismo lo permean todo. Un paradigma común sería de gran utilidad para evitar roces y confrontaciones innecesarios tanto entre individuos como colectividades. Éste es en realidad el mayor problema al que se enfrentan las sociedades multiculturales de hoy en día, pues el fallo de los sistemas democráticos es que no se basan en la calidad, sino en la cantidad. Tal vez sería utópico pretender que tal paradigma común llegara a cuajar, aunque no cabe duda de su evidente necesidad. El "Amarás al prójimo como a ti mismo" es, en mi modesta opinión, la solución a estas carencias y debilidades. Este libro sólo pretender ayudar a que así suceda contribuyendo con su granito de arena.

Chilean poet, educator, diplomat, and feminist Gabriela Mistral (1889–1957) rose from poverty in the foothills of the Andes to become the first Latin American to win the Nobel Prize in Literature in 1945. This volume provides both a detailed biography of the author and a careful analysis of her writing. Chronicling the personal, psychological, and social currents of Mistral's life and times, it addresses such topics as her finances, illness, and sexuality. Literary analysis considers the sacred and secular influences on Mistral's oeuvre, including Catholicism, the Hebraic tradition, Theosophy, and Buddhism. By recounting Mistral's intelligence and perseverance in overcoming her life's obstacles to reach the pinnacle of her field, this book establishes her as a model for Chileans and for humanity.

Lejos de reducirse a una combinación de sílabas sin significado, un «mantra» auténtico -advierde SUAMI VISHNU DEVANANDA- es una energía mística contenida en una estructura de sonido cuyas vibraciones afectan directamente a los «chakras» o centros de energía del cuerpo, tranquilizan la mente y llevan a la quietud de la meditación. MEDITACIÓN Y MANTRAS señala las vías para acceder a ese estadio trascendental en que el que se entrega a la meditación alcanza el estado de superconsciencia y el conocedor se funde con el conocimiento y lo conocido. Para meditar con éxito, sin embargo, la lectura de los «mantras» debe hacerse en las condiciones adecuadas de respiración, ejercicio, relajación y dieta que «El libro de Yoga» (LP 7100) detalla.

El yoga es una antiquísima disciplina que ha sido transmitida de maestros a discípulos a lo largo de los siglos; en la actualidad se ha convertido en una práctica destinada a conservar el equilibrio de la mente y el bienestar del cuerpo. Esta guía le enseñará las principales posturas y los ejercicios respiratorios más eficaces de una manera clara y sencilla. La práctica del yoga le ayudará a mejorar la respiración y corregir los defectos de postura. Las técnicas de yoga también le permitirán combatir el estrés, recuperar la armonía interior y mantener o restablecer su equilibrio psicofísico

Yoga Occidentalis

Karma-Yoga and Bhakti-Yoga

Meditación y mantras

Approaches in a Global World

The Yoga of the Bhagavad Gita

My Life with Paramhansa Yogananda

"Cuando leo el Bhagavad Gita y reflexiono sobre cómo Dios creó este universo, todo lo demás me parece superfluo". Albert Einstein "Cuando la bondad desfallece, cuando la maldad aumenta, cuando se olvida el propósito de la vida. Yo Me manifiesto, Me convierto en cuerpo, regreso en todas las épocas y lugares, para restablecer el camino de los principios". Gita IV 7-8 Ante la inminente guerra entre dos clanes familiares, el guerrero Arjuna se niega a matar a sus contrincantes. Sri Krishna, la encarnación de Visnú, en un estremecedor diálogo, le explica cuál es su deber: "Actúa sin apego; firme en el yoga, la imparcialidad de la mente". Gita II- 48 Quien se sumerja en el profundo océano de sabiduría del Bhagavad Gita descubrirá unos principios ético-espirituales atemporales y universales: Ahimsa, desapego por el fruto de las acciones, armonía entre religiones... así como la dimensión espiritual de la Ciencia del Yoga y de sus caminos (Raja, Karma, Jnana, Bhakti), todos válidos. "El yoga trata de la evolución de la humanidad". BKS Iyengar El Gita fue la inspiración de Gandhi en la independencia pacífica de India y de importantes personalidades occidentales, desde Schopenhauer a George Harrison, e hindúes como Sri Ramakrishna o Swami Sivananda; incluso es un modelo de referencia empresarial y de liderazgo. "El Gita es el libro que más me iluminó en toda mi vida". Goethe "Gracias por esta inspiración, anoto en un cuaderno extractos de libros que me llegan al alma y el que has escrito es una joya". Carta de agradecimiento de una lectora

El yoga es cada día más popular en Occidente, a la vez que va tomando formas más alejadas de su esencia y propósito original. Este libro nos abre las puertas a la profunda cosmovisión del yoga. Cita sus fuentes originales, desde los Vedas y las Upanishads, la Bhagavad Gita, los Yoga Sutras, los textos clásicos del hatha-yoga, pasando por las poco conocidas vidas de los maestros nathas, hasta llegar a los grandes yoguis contemporáneos. Un texto apasionante donde el autor, que ha recorrido de primera mano el proceso interior del yoga, nos lleva a descubrir sus bases, sus prácticas y su legado ancestral que se ha mantenido vivo de maestro a discípulo hasta el presente; y a comprender el proceso del yoga, desde sus orígenes milenarios hasta la forma en que se enseña hoy en día en Occidente

Este libro muestra como una persona común puede usar una poderosa herramienta llamada Yoga para transformar eficazmente su vida, ser un triunfador y alcanzar la verdadera felicidad. La fuerza y valor de este libro radica principalmente en la experiencia de más de 4 décadas de disciplinas vividas por el autor que ha recorrido el camino, él es un testimonio viviente de lo que nos dice. En Occidente a veces se tiene la idea que la espiritualidad exige ser pobre, retirarse del mundo o vivir en una cueva en una montaña, abstenerse del sexo, ser un hermitaño o un monje o una monja, o un místico o un inadaptado o que es para unos cuantos privilegiados de una élite de personas. Pero no es así. Actualmente está al alcance de todos. El autor es una persona muy exitosa en los negocios, le ha dado la vuelta al mundo dos veces, ha visitado muchos países, ha vivido en grandes ciudades como París, Cd. de México, Sao Paulo, Ottawa, Toronto, Panamá, Houston. Tiene varios estudios universitarios, ha sido catedrático, conferencista, etc. y sobre todo ha sabido dedicar más de 45 años a la práctica sistemática del Yoga y la Meditación. Se trata de las experiencias del autor a través de su desarrollo espiritual, cualesquiera que este haya sido. Usted encontrará algunos métodos muy poderosos y sencillos para lograr la maestría del cuerpo y de la mente, ser dueño de sí mismo(a) y podrá tal vez inspirarse para darle a su vida un nuevo sentido, MÁS NOBLE, MÁS PROFUNDO, MÁS FELIZ, con un sistema sumamente eficaz si tan solo quiere practicar algunas pocas disciplinas (métodos) durante toda su vida. El poder de este libro radica en que es una expresión de la EXPERIENCIA, de una AUTORREALIZACIÓN que cualquiera puede lograr si QUIERE. Este puede ser el libro que lo motive e inspire a trabajar por su Autorrealización.

It's like having a yoga teacher in your own home! Van Lysebeth, with over 50 years experience as a yoga instructor, describes more than 200 exercises and postures, using over 100 photographs and numerous illustrations that show both the right and wrong way to perform them. Unlike other yoga books which show only the completed posture, these illustrations show the intermediate steps for attaining the final postures. For beginning students, this classic book is a perfect introduction to yoga.

The Tantric Science of Brain Breathing

Limpiando las arterias de su corazón

El origen del hatha-yoga, los nathas, y su expansión en Occidente

El libro de yoga

Yoga para el estrés / Yoga for Stress

Meditation, Oriental Approach, and Christian Content

THROUGH IMAGES AND TEXT, THIS PROGRAM PRESENTS POSITIONS, BREATHING EXERCISES AND MEDITATIONS THAT WILL HELP DE-STRESS THE BODY AND PREVENT FUTURE STRESS...IDEAL FOR BEGINNERS AND VETERANS OF YOGA

El tarareo es uno de los sonidos más simples y, sin embargo, más profundos que podemos hacer. La investigación y los estudios más recientes han demostrado que el tarareo es mucho más que un sonido autocalmante. Afecta un nivel físico, reduciendo el estrés, proporciona calma y mejorando nuestro sueño, reduciendo el ritmo cardíaco y la presión arterial, y producir neuroquímicos poderosos como la oxitocina, la hormona del «amor». En esta completa guía sobre el tarareo consciente, Jonathan y Andi Goldman proporcionan las claves y ejercicios muy completos, con ejemplos de audio online, que te permitirán experimentar el poder de la resonancia vibratoria que produce el tarareo y aprovechar sus beneficios sanadores para el cuerpo, la mente y el espíritu. Exploran los aspectos científicos del sonido, revelando cómo este puede reorganizar la estructura molecular y cómo no solo ayuda con los niveles de estrés, sueño y presión arterial, sino que optimiza importantes funciones en el organismo: • Incremento de la circulación linfática y de la producción de la melatonina. • Liberación de endorfinas y de óxido nítrico, un neurotransmisor fundamental para la salud y el bienestar. • Ayuda en el tratamiento del Alzheimer y otros trastornos neurológicos.

Un diccionario práctico que garantizará el uso correcto de la lengua sánscrita en el ámbito del yoga. Muchas practicantes de yoga se han preguntado alguna vez cuál es la traducción literal del nombre de una postura, cómo pronunciarla correctamente o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Este manual de consulta, manejable, visual y práctico incluye los términos sánscritos más utilizados en el día a día de las clases de yoga: los nombres de las posturas y otras técnicas del haṭha-yoga los conceptos filosóficos fundamentales, una traducción didáctica de los Yogasūtra de Patañjali, algunos mantras, así como una breve historia del yoga que permite contextualizar el uso de toda la terminología. Los términos sánscritos se ofrecen analizados, traducidos, comentados y acompañados de imágenes ilustrativas y audios con su correcta pronunciación. Todos los audios, con la voz de Kausthub Desikachar, pueden descargarse desde los Enlaces de Interés presentados a continuación. Dirigido a practicantes y profesores de cualquier escuela, sin conocimientos previos de sánscrito, puede ser utilizado para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Although there are many types of yoga practice, the Vedic literature explains that no matter which practice you choose, success is only achieved when bhakti is present. What is bhakti-yoga, and how can you add it to your life or your current yoga practice? As bhakti is a pivotal element in any yogic or religious practice, it is known as the topmost yoga. In the Bhagavad-gita, Krishna explains bhakti-yoga to his dear friend Arjuna, and here Srila Prabhupada expands these concepts in this introductory text.

Las bases del yoga

Marketing espiritual 7.0

Cuerpo y mente sanos en 4 semanas

El desamparo de Rama

The Way to Freedom

El libro del Yoga

This volume offers a number of images of contemporary India where glocalization is undoubtedly present. The twelve chapters included here provide different perspectives on the relationship between the corporeal and the spiritual, highlighting the union of both soul and body, which has been present from the very beginning of the Indian civilization. This volume offers clues to understand the differences and similarities that characterise the East-West encounter through artistic representations in the era of globalisation. It also enhances the importance of re-inscribing the fusion of the spiritual and the corporeal into the academic research agenda. In Western theory, the body has been arguably dismembered and separated from the spiritual. As such, this text opens up a range of possibilities to tackle and debunk the dualism of both the corporeal and the spiritual suggesting a rupture of the “logic” of binary thinking. The contributors specifically focus on Indian culture and analyse how we can empirically and theoretically reconcile mind and body in order to promote active and reciprocal exchanges among educators, students, researchers, social activists, and those professionally and spiritually engaged with Indian studies.

Explore the physiology of 30 key yoga poses, in-depth and from every angle, and master each asana with confidence and control. Did you know that yoga practice can help lower your blood pressure, decrease inflammation and prevent age-related brain changes? Recent scientific research now backs up what were once anecdotal claims about the benefits of yoga to every system in the body. Science of Yoga reveals the facts, with annotated artworks that show the mechanics, the angles, how your blood flow and respiration are affected, the key muscle and joint actions working below the surface of each pose, safe alignment and much more. With insight into variations on the poses and a Q&A section that explores the science behind every aspect of yoga, this easy-to-understand, comprehensive book is an invaluable resource to achieve technical excellence in your practice and optimize the benefits of yoga for your body and mind.

En los últimos años los grandes cocineros han sofisticado un poco más los platos que llegan a la mesa, lo cual es una expresión más -no siempre acertada- de esa relación comida/placer. Esa renovación de los sabores y presentación de los platos sirve también para la buena cocina dietética ya que, hasta donde sea posible, tiene como premisa el bienestar de los comensales en un sentido holístico, integral y contagiosamente apetecible. Es una propuesta culinaria en donde la propia elección de lo que comemos, lúcida y consciente, produce los mejores efectos placenteros y saludables en cada persona y en su organismo. Este libro se dirige a aquellas personas sanas que quieran seguir estándolo durante muchos años, también a quienes padecen distintos trastornos y pretendan gozar de una vida más saludable, y a los distintos profesionales que trabajan en el ámbito de la nutrición. No en vano esta completa y extensa guía contiene todos aquellos consejos imprescindibles para comer bien, sentirse mejor y disfrutar de una vida sana. Por la cantidad de información actualizada, trucos y consejos que pueden leerse, es el manual práctico definitivo que orientará a los lectores interesados en vivir en equilibrio y armonía en cada ciclo vital. •Algas: Las verduras del mar. •El calor y los alimentos: Enzimas y temperaturas. •La avena: Contiene seis de los ocho aminoácidos esenciales y se considera el más completo de los cereales. •Legumbres: Azuki, lentejas rojas, judías, soja... excelentes sustitutas de la carne y los lácteos. •Frutas: ¿Conviene comerlas con el estómago vacío? •Combinaciones, compatibilidades e incompatibilidades de los alimentos.

Un texto como el de las Mil y una noches, lleno de historias asombrosas que nos retan la mente, retan nuestros esquemas mentales y los deshacen poco a poco, de tal forma que nos conceden un vistazo del conocimiento. [...] Este es un libro en el que un humano, Vasistha, le enseña la sabiduría del yoga a Dios, encarnado como Rama. Aquí vemos cómo un humano le puede enseñar cosas a Dios, y que Dios mismo necesita pasar por un período de aprendizaje y de instrucción. Prólogo y traducción de Miguel Córdoba.

Calendario Yoga (El Yoga de Las Cuatro Estaciones)

Swara Yoga

Science of Yoga

Historia, práctica, filosofía y mantras

Krsna Consciousness

YOGA OCCIDENTALIS es una interpretación de la teoría y de la práctica de YOGA dentro de los conceptos del pensamiento occidental; vale decir, dentro del pensamiento cartesiano que esta parte del mundo ha desarrollado y dentro de la cual, con aciertos y errores, ha llegado hasta donde vamos. Sin dogmas, sin ocultismo y sin falsas interpretaciones sobre la espiritualidad, la mística y la muerte; pensamos que todo, absolutamente todo, tiene una explicación racional y centrada en la pura lógica de la existencia. Solo el hecho de que nuestro nivel de ignorancia sea alto, no nos excusa de la búsqueda de la razón y de la lógica racional, ni de que no exista explicación. En ciertos momentos de la historia y en algunos casos por necesidad de supervivencia de los conglomerados humanos se pudiera justificar algún pensamiento dogmático, más no hoy en día a la luz del conocimiento y la evolución de la capacidad pensante del ser humano. Desde el punto de vista de la espiritualidad o de dar solución a los planteamientos más trascendentes que el hombre se ha planteado, como son la temporalidad de la actividad humana, la existencia de una realidad, ley o verdad absoluta y de la eternidad como fin de la vida. YOGA se muestra como uno de los caminos a recorrer durante la vida para elevar nuestra espiritualidad dentro de un cuerpo sano, fuerte y en armonía.

YOGA FOR EXERCISE. One of the great yoga figures of our time, Sri K. Pattabhi Jois brought Ashtanga yoga to the West more than thirty years ago. Based on flowing, energetic movement coordinated with the breath, Ashtanga and the many forms of vinyasa yoga that grow directly out of it have become the most widespread and influential styles practiced today. "Yoga Mala" - a 'garland of yoga' - is Jois' authoritative guide to Ashtanga. In it, he outlines the ethical principles and philosophy underlying the discipline, explains important terms and concepts, and guides the reader through Ashtanga's Sun Salutations and the subsequent primary sequence of forty-two asanas, or poses, precisely describing how to execute each position and what benefits each provides. It is a foundational work on yoga by a true master.

YOGA, ENCONTRÁNDOSE A SÍ-MISMO YOGA es patrimonio de toda la humanidad. Así como nadie puede afirmar que la gravedad solamente es válida en Inglaterra porque Sir Isaac Newton era británico, o que la teoría de la relatividad de Einstein sólo se aplica en Alemania; el YOGA tiene valor para todos los habitantes de este planeta, sin importar edad, género, ocupación, profesión, posición social o herencia cultural. Todos pueden practicar Yoga, ya sea para mejorar su salud psico-física o para satisfacer necesidades profundas de prosperidad, iluminación, liberación y realización personal. Los principios del YOGA no están sujetos a limitaciones de tiempo, de espacio, de grupo, sector, misión o familia. Yoga, es el Gran Viaje o Viaje Místico del alma hacia el encuentro de Sí-misma, reconociendo su verdadera identidad de ser parte o porción de Dios, la Persona Suprema. Este Gran Viaje se efectúa por las 3 regiones o planos de realidad existentes: denso, sutil y trascendental; en donde el alma se expresa a través de los diferentes cuerpos o envolturas que la cubren y con los cuales se identifica temporalmente: envoltura física, envoltura pránica, mente, inteligencia y ego falso. Este Gran Viaje comprende dos etapas: De lo denso a lo sutil y de lo sutil a lo trascendental, o "de la Oscuridad a la Luz y de la Luz al Amor Divino" Etapas que relacionan sistemáticamente los 6 procesos de Yoga: Hatha, Sankhya, Karma, Jñana, Dhyana y Bhakti Yoga; para que el alma pueda trascender gradualmente los distintos estados de conciencia y campos de experiencia, que dichas regiones y envolturas le han generado; y se exprese por fin en su verdadera naturaleza divina de amor por Dios. Usted puede emprender este Gran Viaje hacia el encuentro de Sí-mismo, desde su actual estado de conciencia cualquiera que éste fuera. Es necesaria una actitud

clara, libre de juicios, prejuicios y demás condicionamientos de la mente. El más valioso equipaje del Gran Viajero es la fe, como bien dijo Kierkegaard, filósofo y teólogo danés del siglo XIX, "la fe comienza precisamente donde termina la razón". Usted puede llenar su mochila con determinación, anhelo, entusiasmo y mucha fe. Y por supuesto, llevar también siempre consigo este MANUAL GUÍA donde encontrará los demás elementos del Gran Viaje, como la brújula, mapas, señalizaciones, advertencias, recomendaciones, entre otros.

Un plan de yoga de cuatro semanas que cambiará tu vida. Descubre los conceptos básicos del yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo. La profesora Xuan-Lan te propone un plan de 28 días con ejercicios de yoga diarios, a través de un método fácil y práctico con más de 70 posturas, 7 ejercicios de meditación y de respiración, y 4 secuencias completas de yoga dinámico para mover el cuerpo al ritmo de la respiración. En tan solo cuatro semanas temáticas descubrirás los principios y técnicas básicas del yoga para que este se convierta en un estilo y una filosofía de vida positiva y te ayude a: - Introducir el yoga en tu día a día. - Sentirte bien contigo mismo. - Desarrollar un cuerpo fuerte y sano. - Estar en armonía con tu entorno. «El yoga es una disciplina con una filosofía milenaria, que se puede aprender, estudiar y practicar de muchas maneras.» «En este libro te propongo un método práctico y fácil de introducción al yoga dinámico a diario. Eso no implica revolucionar tu rutina, con tan solo 5 minutos también puedes iniciarte en el yoga. Con este diario de 4 semanas descubrirás posturas corporales, ejercicios de respiración, métodos de meditación, y mucho más.» «El yoga aporta bienestar, equilibrio mental y físico, pero requiere una cierta disciplina, regularidad y constancia en la práctica para notar sus beneficios y vivirlo plenamente.» «Lo más difícil es empezar, luego el gusto de sentirse bien es la mejor motivación para continuar.» «Te deseo una buena práctica.» Xuan-Lan

The Publishers' Trade List Annual

Catálogo general de la librería española e hispanoamericana

El yoga de la sabiduría

Gabriela Mistral Ñs Struggle with God and Man

Raya Yoga

El Yoga Supremo

Un enfoque nuevo, divertido y espontáneo para descubrir el yoga. Acompañado de unas viñetas de la propia autora, a un tiempo didácticas y llenas de humor y ternura, este libro es una invitación a la práctica del yoga abierta a todo el mundo, para dejar de lado los mitos y habladurías que muchas veces le rodean y disponerse a recibir sus múltiples efectos beneficiosos. Julia Arteaga es la autora y responsable también de la web yoguineando.com, pionera en el tratamiento natural y desprejuiciado de la disciplina

Mind, body, spirit.

Paramahansa Yogananda presents an illuminating explanation of Lord Krishna's sublime Yoga message that he preached to the world - the way of right activity and meditation for divine communion.

2012 Reprint of 1933 Edition. Exact facsimile of the original edition, not reproduced with Optical Recognition Software. This is a set of lectures by Swami Vivekananda on the subject of Karma Yoga, one of the several yogic paths to enlightenment. Karma Yoga is a mental discipline which allows one to carry out one's duties as a service to the entire world, as a path to enlightenment. By working in the real world, but giving up attachment to work, we can obtain spiritual liberation. Vivekananda discusses the concept of Karma in the Bhagavada-Gita, and singles out the Buddha as a primary example of this form of yoga. Chapters include: Chapter I. Karma In Its Effect On Character Chapter II. Each Is Great In His Own Place Chapter III. The Secret of Work Chapter IV. What is Duty? Chapter V. We Help Ourselves, Not the World Chapter VI. Non-Attachment Is Complete Self-Abnegation Chapter VII. Freedom Chapter VIII. The Ideal of Karma-Yoga

El camino a casa

Karma-Yoga

Lecciones de Yoga

El libro de la abuela

Diccionario del Yoga

El libro de la nutrición práctica

El libro de yoga Alianza Editorial Sa

Sólo la eficaz conjugación de la triple disciplina -corporal, mental y espiritual- del espíritu yogui permite compartir los misterios que una sabiduría milenaria esclarece. El LIBRO DE YOGA no se agota en las instrucciones para una adecuada realización de los ejercicios físicos -las tablas de entrenamiento, la relación de las diversas posturas (asanas), los procedimientos de control respiratorio (pranayama)- y en las recomendaciones para la conservación de la salud (la dieta natural en la alimentación humana) y la prolongación de la vida, sino que el marco espiritual del que esa práctica resulta indisoluble es expuesto de forma magistral por SUAMI VISHNU DEVANANDA -autor también de «Meditación y mantras» (LB 748)- como clave indispensable de esa ciencia cósmica que abre las puertas para la captación intuitiva del conocimiento universal.

Una guía para vivir mejor. Aquí encontrarás una guía detallada de todos los alimentos que promueven y evitan la inflamación y el uso de probióticos para controlar el colesterol. Finalmente los poderosos rasayanas, mezclas de hierbas para la salud y la longevidad de la antigua medicina de la India, los procedimientos para limpiar los canales obstruidos de tu fisiología y el escudo antioxidante te son explicados con claridad en un programa de 15 días para el logro de este objetivo. Es el momento de empezar una nueva vida ¡YA!

No se donde va la sinopsis, pero la contraportada va al principio del libro donde está el logo Saluda a la Vida y empieza con RES...PI...RA. Si creéis que debes cambiar algo de diseño o añadir, por mi estupendo dentro de la idea del texto. Gracias

Yoga Mala

The New Path

The Topmost Yoga System

An Introduction to India's Universal Science of God-Realization

YOGA DE LA OSCURIDAD A LA LUZ Y DE LA LUZ AL AMOR DIVINO

The Original Teachings of Ashtanga Yoga Master Sri K. Pattabhi Jois