

Meta Chaia Hirschl YOGA PARA TODOS

El Yoga para todas las edades

Pvp: € 19,90 (19,13 sin IVA)

Fecha: **Septiembre 2018**

Páginas: 288 a colores

Rústica 19,5 x 26,5 cm

ISBN 9788417080099

Ibic: VX

ISBN: 978-8417080099



- Cada postura se presenta con sus variantes por grado de dificultad
- Manual completo que desarrolla todos los aspectos del Yoga, tanto la parte práctica como su filosofía e historia



El símbolo que indica
que el Yoga
la mente silenciosa con Aum,
que trasciende la
gravedad de la
gravedad divina.
Con la respiración consciente
del cuerpo silencioso,
que para respirar y sentir
y reflexionando
entender su significado,
se alcanza la siguiente espiritualidad.

Como la vida. Aum vive la perspectiva de las vibraciones, se
siente en los chakras y en la mente. La vida, como que todos partes,
tanto en el cuerpo como en el mundo exterior. Aum también se
puede considerar como una imagen del ciclo de la vida que muere
y se renueva—rejuveneciendo, creciendo y creciendo, o nacimiento,
crecimiento y muerte— asociado a los tres chakras inferiores: Kundalini,
Brahma, Vishnu y Shiva.

Las letras del símbolo se escriben con caracteres Devanagari. En
el, tanto para el estudiante como para el profesor de yoga, aprende a
reconocer y a escribir algunos caracteres del alfabeto Devanagari, como
Aum (Om) o "yoga" o "Namah" y "Namaste (Om) o "Namah" o "Namah".

FIG. 3.1
La vida silenciosa
Aum silenciosa por
un silencio.



Figura y debilidad de la columna hacia la parte que está de pie, moviendo
hacia atrás, moviendo con la mano izquierda, la columna continúa repen-
ta a la parte que está de pie.
Si desde la espalda curvada, intentamos dudar la parte de dudar
y, después, controlada, volviendo a moverse hacia atrás, el cuerpo se-
sionando la espalda curvada, intentamos ligeramente hacia que quede
posición al suelo.
Repetir hacia el otro lado.

Postura del Triángulo Invertido - Parivrtta Trikonasana
La postura: esta postura permite un magnífico estiramiento de
extremidad y torsión de la columna, además de un masaje para
los órganos digestivos. También es excelente para mejorar una
circulación sanguínea. Sigue una secuencia específica y una intensa
concentración.

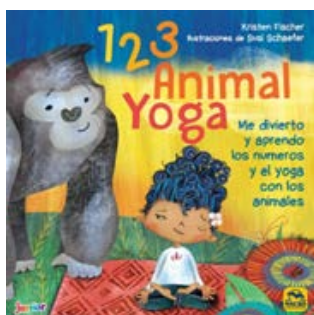


FIG. 4.28
Postura del
Triángulo Invertido
Parivrtta Trikonasana

La Autora

Para Meta Chaya Hirschl el yoga ha sido el vehículo que la ha conducido hacia una vida llena y vibrante. En el 2001 Meta abrió un centro de yoga en Albuquerque. Desde entonces ha desarrollado un programa de formación para enseñantes reconocido a nivel nacional que constituye la base de este libro.

MÁS LIBROS DE YOGA

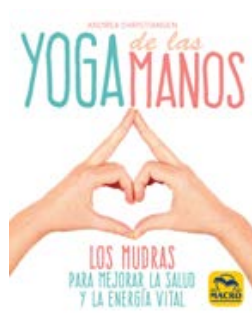


#S%3@;? 3> KA93

= d¶W8[dZW

ISBN 9788417080099

9,80 €



Yoga de las manos

Andrea Christiansen

ISBN 9788417080273

11,90 €

El yoga es para todos. De verdad. Y Meta Chaya Hirschl no se limita a afirmarlo, sino que nos lo demuestra de una manera sencilla y espontánea y, al mismo tiempo, completa, original y fascinante.

El libro está subdividido en **tres partes**: antes de la esterilla - encima de la esterilla - en el mundo. Cada una está llena de ideas y estímulos innovadores, de ejercicios creativos y sugerencias para la práctica del yoga, que se acompañan con **fotografías de Meta y de sus estudiantes** realizando diversas posturas según su edad y sus condiciones físicas.

Cuando leas Yoga para todos tendrás la sensación de estar aconsejado y supervisado, paso a paso, por una profesora amiga, experta y sabia, que te ayudará a elegir lo mejor para ti.

www.macroediciones.com

comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542