

ANDREA CHRISTIANSEN

# YOGA *de las* MANOS



LOS MUDRAS  
PARA MEJORAR LA SALUD  
Y LA ENERGÍA VITAL





ANDREA CHRISTIANSEN

# YOGA *de las* MANOS

LOS MUDRAS  
PARA MEJORAR LA SALUD  
Y LA ENERGÍA VITAL



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile  
Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)



*Le Vie del  
Dharma*

[www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it)

## ADVERTENCIA

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre este autor y sobre esta misma colección,  
visita nuestra página web: [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

Título Original: Mudras. Finger-Yoga – Einfache Übungen mit großer Wirkung  
by Andrea Christiansen

© 2003 by Irisiana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Coordinación editorial

Traducción

Revisión

Proyecto gráfico

Maquetación

Portada

Imprenta

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Elisa Rimoldi

Leire Aranegi

Roberto Monti

Valentina Pieri

Roberto Monti, Matteo Venturi

Tipografía Lineagrafica, Città di Castello – Italia

Primera edición en español 2018

Colección: "Yoga"

Con el asesoramiento de Anna Santoro / Dharma Kaur

© 2018 Macro Ediciones

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. del Carrilet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

En la red: [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN 9788417080273

Depósito legal

B 15517-2018



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

# ÍNDICE

<b>Índice de los trastornos .....</b>	<b>6</b>
<b>Prólogo.....</b>	<b>7</b>
<b>1. Mudra y yoga .....</b>	<b>11</b>
El origen de los mudras .....	12
Mudra yoga .....	15
Meditación a través de los mudras.....	26
Los mudras en el día a día .....	29
El planteamiento de los mudras .....	30
Los mudras y la música.....	34
<b>2. Mudras terapéuticos para... ..</b>	<b>37</b>
<i>Trastornos del sistema inmune</i>	
Inmunodeficiencia .....	39
<i>Trastornos del sistema nervioso</i>	
Neuropatías .....	42
<i>Trastornos del sistema cardiocirculatorio</i>	
Problemas cardíacos.....	47
Presión baja y alta .....	51
<i>Trastornos gastrointestinales y hepatobiliares</i>	
Colecistopatía .....	55
Desintoxicación .....	57
Problemas gástricos .....	60
Molestias intestinales.....	64
Dolores hemorroidales.....	67

En línea con los mudras.....	68
Inapetencia .....	70
Dolor de estómago y flatulencias.....	72
Enfermedades hepáticas .....	72
Náuseas.....	76
<b><i>Trastornos del aparato osteoarticular</i></b>	
Artrosis.....	78
Dolor de espalda.....	79
Enfermedades reumáticas.....	83
<b><i>Trastornos del sistema respiratorio</i></b>	
Asma bronquial .....	86
Enfermedades bronquiales.....	89
Enfermedades de las vías respiratorias.....	92
Resfriados.....	93
Sinusitis frontales y maxilares.....	94
<b><i>Trastornos del aparato urogenital</i></b>	
Problemas de la función renal.....	100
Molestias de la vesícula.....	103
Enfermedades típicamente masculinas o femeninas .....	106
Menopausia.....	108
<b><i>Trastornos de la psique y de la esfera emocional</i></b>	
Agresividad.....	110
Apatía.....	113
Depresión .....	117
Alteraciones del sueño.....	118
Inquietud interior .....	119
Mejora del estado de bienestar .....	121
Cumplimiento de los deseos.....	123
Estrés en el día a día.....	124

<i>Trastornos dermatológicos</i>	
Enfermedades cutáneas .....	126
<i>Trastornos de otorrinolaringología</i>	
Ataques de vértigo .....	128
Problemas de deglución y de garganta .....	129
Dolor de cabeza .....	131
Otalgias y acúfenos .....	136
<b>3. Mudras para la vida del día a día .....</b>	<b>139</b>
Crear nuestros propios mudras .....	140
Mudras con los niños.....	141
Una secuencia de mudras para la vida del día a día.....	143
<b>4. Dhauti: la purificación interna .....</b>	<b>145</b>
Purificación de las vías respiratorias.....	146
Purificación de los órganos del aparato digestivo.....	150
<b>5. Pranayama: la fuerza vital de la respiración ..</b>	<b>159</b>
Ejercicios de respiración para una vida sana .....	162
<b>6. Consejos prácticos y recetas para curarse....</b>	<b>171</b>
Lista de las molestias más comunes .....	172
Afirmaciones .....	178
<b>Una panorámica de los mudras .....</b>	<b>180</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>184</b>
<b>Índice de nombres .....</b>	<b>186</b>

# ÍNDICE DE LOS TRASTORNOS

Agresividad .....	110	Inquietud interior .....	119
Alteraciones del sueño .....	118	Mejora del estado de bienestar .....	121
Apatía .....	113	Menopausia .....	108
Artrosis .....	78	Molestias de la vesícula .....	103
Asma bronquial .....	86	Molestias intestinales .....	64
Ataques de vértigo .....	128	Náusea .....	76
Colecistopatía .....	55	Neuropatías .....	42
Cumplimiento de los deseos .....	123	Otalgias y acúfenos .....	136
Depresión .....	117	Presión baja y alta .....	51
Desintoxicación .....	57	Problemas cardíacos .....	47
Dolor de cabeza .....	131	Problemas de deglución y de garganta .....	129
Dolor de estómago y flatulencias .....	72	Problemas de la función renal .....	100
Dolor de espalda .....	79	Problemas gástricos .....	60
Dolores hemorroidales .....	67	Resfriados .....	93
Enfermedades bronquiales ...	89	Sinusitis frontales y maxilares .....	94
Enfermedades cutáneas .....	126		
Enfermedades de las vías respiratorias ...	92		
Enfermedades hepáticas .....	72		
Enfermedades reumáticas ...	83		
Enfermedades típicamente masculinas o femeninas ..	106		
En línea con los mudras .....	68		
Estrés en el día a día .....	124		
Inapetencia .....	70		
Inmunodeficiencia .....	39		

# PRÓLOGO

Querido lector, querida lectora,

durante mucho tiempo he conocido los mudras exclusivamente dentro del campo de la meditación, hasta que Gertrud Hirschi, experta en mudras y autora suiza, me hizo ver cómo se podían integrar a la perfección y sin problemas en el día a día y cómo podían ser usados para curar problemas físicos y psíquicos.

El primer éxito notable que tuve con el tratamiento a través de los mudras llegaría poco después, cuando el *Mukula mudra* resolvió un agudo y doloroso bloqueo del flujo biliar en una de mis pacientes. Desde entonces no ha pasado ni un solo día sin mudras: si no conseguía dormir mantenía un mudra para calmar la mente; si tenía una jornada llena de citas y con poco tiempo para mí misma, aprovechaba cada pausa para una breve meditación con los mudras, tras la que me sentía nuevamente fresca y concentrada.

Durante un tiempo he estado trabajando con niños de parvulario y de primaria, y me he dado cuenta de que muchas veces los niños tienen la tendencia a unir las manos: saben instintivamente lo que les hace estar bien y, con la posición de las manos, sin saberlo hacen que sus energías vuelvan a fluir de manera adecuada. Por ejemplo, si están cansados, se masajean los dedos enérgicamente; si buscan protección y tranquilidad, ponen en una mano los dedos de la otra. Los adultos también se agarran los dedos inconscientemente, sentados en el autobús o en el tranvía, cuando están sumidos en sus pensamientos.

Nuestro mundo cotidiano es muy frenético, a menudo a lo largo del día no encontramos ni siquiera un minuto para dedicarlo a la

calma y a la reflexión. A pesar de que para que sean plenamente eficaces los mudras se han de mantener durante un periodo largo de tiempo y en una situación tranquila, un breve ejercicio con los dedos es suficiente para rearmar las energías del cuerpo, por ejemplo, mientras esperamos al ascensor.

A veces es precisamente este pequeño estímulo el que hace que una molestia del estado psicofísico se convierta en una enfermedad, como si fuera una pieza de dominó que hace que otras se pongan en marcha. En vez de irritarte por las esperas, considéralas un regalo: practica un mudra y date cuenta de que ese momento de espera es un momento especial enteramente para ti.

En mi práctica terapéutica a menudo aconsejo el uso de los mudras para favorecer la participación activa del paciente en el proceso de sanación. Aquellos que estén dispuestos a prestarse más consideración y atención en vez de recurrir a las pastillas en cuanto aparece cualquier mínima molestia, tendrán más probabilidades de mantenerse sanos a largo plazo.

Un aspecto fantástico de los mudras es que no implican ni un gran derroche de energía ni complicados ejercicios de gimnasia. Esto significa que incluso las personas enfermas o discapacitadas pueden usar plenamente sus propias fuerzas.

No te preocupes si no logras acordarte de ciertas posturas complejas de los dedos: el simple hecho de agarrar un dedo con la otra mano lleva a una mejora de tu condición.

Solo necesitas recordar qué emociones se asocian a cada dedo:

- el pulgar regula las preocupaciones,
- el índice mitiga el miedo,
- el dedo corazón calma la cólera,
- el anular consuela la tristeza y,
- el meñique frena el exceso de fervor.

Así como los padres pueden formar mudras con los dedos de sus recién nacidos y mantener la postura, también es posible ayudar a un adulto a llevar a cabo los ejercicios con las manos en los casos en los que no puede hacerlo por sí mismo.

Una experiencia particularmente bonita consiste en practicar un mudra con nuestra pareja. Podéis probar juntos el mudra del amor: pon la mano derecha en medio del pecho de tu pareja, quien a su vez hará mismo contigo. Después unid los meñiques de la mano derecha en gesto de unión. Cerrad los ojos e imagináros sintiendo la energía del corazón que empieza a fluir entre vosotros.

¿No es un modo maravilloso de entrar en el mundo de los mudras?  
Os deseo una experiencia agradable.

*Andrea Christiansen*







Capítulo 1

# MUDRA Y YOGA

# 1.

La palabra mudra significa literalmente sello o misterio. En el ámbito del yoga, con este término normalmente se entiende la posición o el gesto de las manos. Si los practicamos con regularidad, por ejemplo durante la meditación, los mudras producen determinados estados de conciencia que deberían fomentar nuestra armonización global. El efecto se basa por un lado en su uso tradicional de cara a molestias específicas, pero sobre todo se basa en el cambio del flujo energético en las manos que tiene lugar cuando unimos, doblamos y alargamos ciertos dedos.

## EL ORIGEN DE LOS MUDRAS

No sabemos con precisión cuál es el origen de los mudras, porque las posturas y los ejercicios de manos y dedos no son exclusivas de Asia, sino que son comunes en varias culturas alrededor del mundo. En India, los mudras tienen una larga tradición religiosa: para algunas divinidades determinadas posiciones de las manos son tan características que las vuelven identificables no solo a través de la postura, sino esencialmente a través de los mudras. Importantes divinidades hindúes como Vishnu, Shiva y Brahma se representan siempre en sus típicas posiciones me-

ditativas y con sus mudras característicos. Al mismo tiempo, los mudras, junto con pocos movimientos de los ojos y de los dedos, expresan las motivaciones psíquicas y los sentimientos, y también simbolizan el poder y la capacidad de los dioses representados. Esto significa que, a través de la posición del dios venerado, el devoto se da cuenta de si éste podrá estar a su lado con las cualidades adecuadas.

Varias excavaciones han demostrado que la danza del templo originaria de la India, en la que los mudras tenían una gran importancia, ya se practicaba hace más de 5.000 años.

La mayor parte de los estudiosos sitúan las bases de la danza del templo en las danzas mímicas que se bailaban durante las fiestas religiosas en honor a Shiva y Krishna. También es posible que los pueblos primitivos, todavía capaces de percibir las tenues vibraciones del cuerpo humano, descubrieran, los unos independientemente de los otros, las propiedades terapéuticas de determinados gestos de las manos. Puesto que las migraciones ya tenían lugar en la antigüedad, por ejemplo, desde Asia al Norte América, también es posible que los terapeutas de aquella época llevaran sus conocimientos y los transmitieran en el nuevo ambiente.

De hecho, los mudras son elementos fijos dentro de los rituales de todas las religiones: los cristianos rezan uniendo las manos a la altura del pecho (*Atmanjali mudra*), en otras religiones sostienen los brazos en alto para invocar a Dios o se dan palmas para alejar los espíritus malvados.

## Los mudras en el yoga

En la práctica del yoga se forman varios tipos de mudras con las manos, por ejemplo, el *Chin mudra* (pág. 71) o el *Apan mudra* (pág. 59). A la posición de las manos se le atribuye una eficacia incluso superior que la de los *asana*, las posturas del cuerpo, y a la del *pranayama*, la respiración. Algunos mudras favorecen la toma de conciencia de procesos corpóreos involuntarios, que de esta manera se pueden controlar.

# 2.

Las molestias más frecuentes de la A a la Z, esto es lo que encontrarás en este capítulo. Los mudras se pueden integrar como una breve secuencia de ejercicios en cualquier momento de la vida cotidiana. Simplemente con la pequeña pausa que te concedes conscientemente para llevar a cabo un mudra, estás favoreciendo tu bienestar, porque te relajas de manera activa.



# TRASTORNOS DEL SISTEMA INMUNE

## INMUNODEFICIENCIA

El sistema inmune es un sistema de defensa altamente especializado. Interviene contra las sustancias ajenas y dañinas, los denominados antígenos, formando células inmunitarias, los anticuerpos. El antígeno es para el anticuerpo lo mismo que la llave para la cerradura: solo un anticuerpo creado a propósito podrá capturar y aniquilar el antígeno. Después del primer contacto con una sustancia ajena, el organismo crea células de memoria, para que a cada nuevo contacto pueda reaccionar rápidamente con los anticuerpos correctos.

La falta de sueño, el estrés, la falta de movimiento y una alimentación unilateral debilitan nuestro sistema inmune. Aquellos que no consiguen cubrir su propia necesidad de vitaminas y sales minerales a través de la alimentación (una situación muy común en la actualidad), debería tomar integradores alimentarios. Lo más importante es escoger complejos vitamínicos y minerales naturales, ya que sus efectos se combinan y el organismo los asimila mucho mejor y con más eficacia.

También la actividad física al aire libre, la aplicación de hidroterapia Kneipp con agua fría o templada y la relajación regular ayudan a mantener un sistema inmune sano. A menudo puede ser necesario también un saneamiento de la flora intestinal.

## El mudra adecuado para un sistema inmune fuerte

Para fortalecer el sistema inmune practicaremos el *Bhramara mudra*, la abeja, que tiene origen en la danza del templo hindú. El *Bhramara mudra* se ejecuta siempre con ambas manos.

Hazlo tan a menudo como puedas: 10 minutos entre 3 y 5 veces al día ya garantizan una buena estabilidad inmunitaria.

### *Bhramara mudra*

- Pon el índice en el hueco del pulgar.
- El pulgar presiona delicadamente el lado de la uña del dedo corazón.
- Los otros dos dedos están en posición estirada.
- Si sufres de alergias relacionadas con un sistema inmune desorientado, deberías practicar el *Bhramara mudra* combinado con una meditación de luz, cada uno durante al menos 20 minutos.

### **Bhramara: la meditación de luz**

- Siéntate o estírate poniéndote cómodo y asume la postura del *Bhramara mudra*.
- Ahora imagina que desde el cosmos esté fluyendo hacia ti un rayo de luz clara que te envuelve por completo. La luz crea alrededor de ti una manta protectora que te protege de ulteriores contactos con sustancias alergénicas.
- Inspira la luz pura e imagínala mientras se distribuye por todo el cuerpo a través del flujo sanguíneo.

- Observa cómo la luz envuelve y elimina las células inmunes sin rumbo.
- Mírate a ti mismo libre de toda molestia.
- Formula este pensamiento: “Me acepto con amor tal y como soy”.



*Con el Bhamara mudra puedes fortalecer tu sistema inmune.*

## **Aflojar las tensiones cervicales**

Las tensiones en la nuca y los movimientos de las vértebras cervicales indican una no aceptación de las emociones.

Un cuello rígido indica que nos estamos empecinando en algo y por lo tanto no somos capaces de percibir nada más.

Una vértebra cervical fuera de lugar nos indica que tenemos miedo y sentimientos de culpabilidad que no admitimos para nosotros mismos. La cólera reprimida y el rechazo a adoptar un nuevo punto de vista también pueden llevar a un desplazamiento de las vértebras. El término cabezonería expresa precisamente esta rigidez.

Si tienes molestias cervicales, calienta la zona con una almohada de cereales y después rota el cuello delicada y lentamente, manteniéndolo caliente con una bufanda.

### **Rotación del cuello**

- Para empezar, dobla la cabeza ligeramente hacia adelante y hacia atrás.
- Después dóblala hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Llegados a este punto, realiza 10 amplios movimientos rotatorios, primero en sentido horario y después en sentido antihorario.

# DOLOR DE CABEZA

Se nos exige constantemente una mente flexible y vasta, lo que hace que se nos funda el cerebro. A veces terminamos perdiendo la cabeza, parece que nos vaya a estallar, o sentimos que estamos de algo “hasta la coronilla”. Nos enfadamos por las decisiones tomadas en nuestra cabeza y perdemos el norte. Si además de esto, una persona querida nos marea, ya no sabemos dónde tenemos la cabeza y,

pese a no habernos dado un golpe, sentimos la cabeza pesada. No es de extrañar que en la actualidad el dolor de cabeza crónico no sea algo fuera de lo común y el sueño se vea perturbado por la acumulación de pensamientos. Una serie de mudras y de ejercicios de yoga pueden ayudarnos a liberar la mente: el estrés se reduce y de esta manera podemos volver a dedicarnos a las tareas cotidianas con alegría y despreocupación. Sin embargo, si los dolores persisten o vuelven a aparecer con frecuencia ¡tienes que acudir a un médico sin falta!

## Los mudras adecuados para una mente lúcida

Empieza por el *Kalesvara mudra*, dedicado al dios Kalesvara, quien domina el tiempo. Este mudra hace que el tiempo no sea una amenaza y no nos ponga contra las cuerdas, sino que por el contrario lo convierte en un sinónimo de vastedad, calma y espacio.

### *Kalesvara mudra*

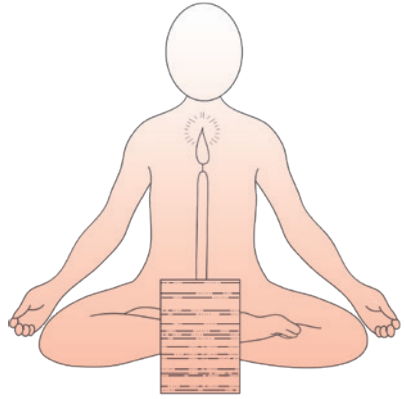
- Une entre ellas las puntas de los pulgares y de los dedos corazón
- Mantén estos dedos estirados, mientras doblas los otros hacia adentro y presionas con delicadeza las segundas falanges las una contra las otras.

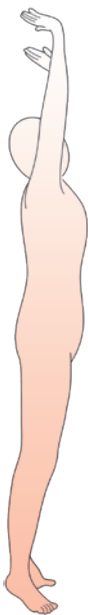
*El Kalesvara mudra ayuda a tener una percepción positiva del tiempo.*



## Trataka: un ejercicio de yoga para la concentración

- Siéntate en una habitación a oscuras.
- Pon delante de ti una vela encendida a la altura de los ojos, a una distancia de alrededor de un brazo.
- Siéntate recto y cierra los ojos.
- Lleva la atención sobre tu cuerpo. Cálmate e inmovilízate por completo. Mantén esta postura durante todo el ejercicio.
- Ahora abre los ojos y mira el punto más luminoso de la llama. Con algo de ejercicio en breve serás capaz de observarla durante varios minutos sin cerrar los ojos o apartar la vista.
- Concéntrate de lleno en la llama. La percepción del cuerpo pasa completamente en segundo plano.
- Si los ojos te lloran o te escuecen, ciérralos.
- Relájate y percibe el reflejo de la llama delante de tus ojos cerrados. Cuando palidezca, vuélvete a concentrar en la llama.
- Si te resulta molesto fijar la mirada sobre una llama, también puedes elegir concentrarte sobre un objeto pequeño. Lo que importa es que no ocupe mucho espacio en el campo visual.



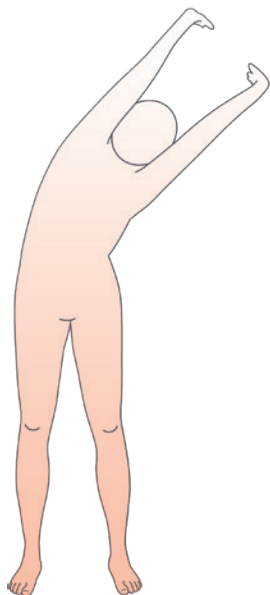


## 1. Tadasana: el estiramiento hacia el cielo

- Quédate de pie con las piernas ligeramente separadas.
- Estira los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- Dirige la mirada hacia las manos.
- Inspirando, levanta los talones, como si estuviesen tirando de ti hacia arriba.
- Estira todo el cuerpo.
- Espirando, baja los talones.

## 2. Tyriaka tadasana: el árbol que oscila al viento

- Estira los brazos por encima de la cabeza igual que en el *tadasana*.
- Dobla el tronco 8 veces, primero a la derecha y después a la izquierda.
- Inspira mientras te doblas y espira cuando vuelves al centro.
- Nota como se estira el costado.
- Después vuelve a la posición inicial y relájate.



# EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA UNA VIDA SANA

El *pranayama* es el control de la energía vital a través de la respiración. Los ejercicios de respiración específicos estimulan la totalidad del organismo y desempeñan una acción extremadamente positiva sobre las funciones del sistema nervioso.

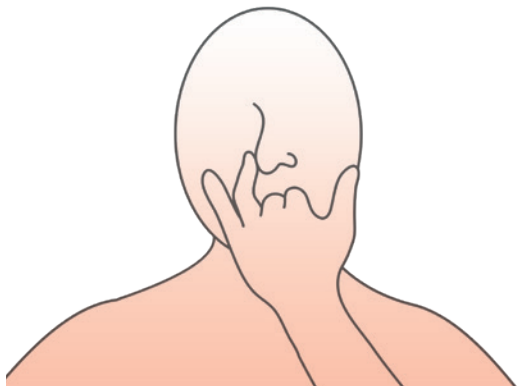
Integra tu *Mudra yoga* practicando con regularidad los ejercicios de respiración: te quedarás maravillado con su profundo efecto.

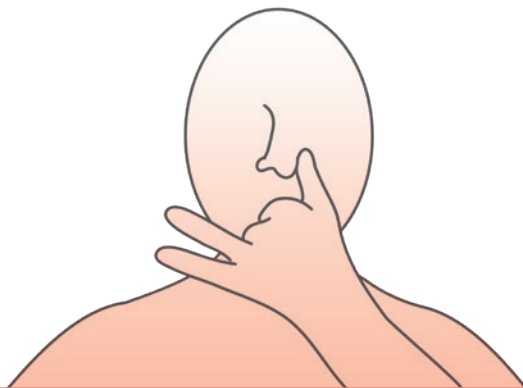
## **Surya bhedana pranayama: la respiración alterna**

Este ejercicio de respiración calma el sistema nervioso, ayuda en caso de insomnio, relaja y recarga el cuerpo, reduce el dolor de cabeza, depura la sangre, favorece la digestión, estimula el apetito y ayuda en caso de depresión y estados de ansiedad

### **Ejecución**

- Al inicio siéntate adoptando la postura meditativa o, si puedes, en la posición japonesa sobre los talones (*seiza*).
- Alternativamente siéntate en una silla, en posición recta. Los pies están paralelos y se apoyan al suelo.
- Levanta la mano derecha y con el anular cierra el orificio nasal izquierdo.
- Inspira por el orificio nasal derecho, contando mentalmente hasta 4. Aguanta la respiración entre 2 y 4 segundos.





- Después abre el orificio nasal izquierdo y espira entre 4-8 segundos, mientras el pulgar cierra el orificio nasal derecho.
- Ahora inspira por el orificio nasal izquierdo durante 4 segundos y aguanta la respiración entre 2 y 4 segundos.
- Después espira por el orificio derecho entre 4-8 segundos, mientras que con el anular cierras el orificio izquierdo.
- Llegados a este punto habrás realizado un ciclo de respiración. Si sufres de insomnio o de estados de ansiedad, repite el ejercicio al menos 5 veces o durante 10 minutos.
- Como ejercicio integrante de la respiración alterna practica el *Shakti mudra* (pág. 120).
- Si te cuesta entrar en un ciclo de respiración tranquila, no te fuerces. Respira para ti mismo de manera que te resulte placentera y sigue practicando. Con el tiempo se instaurará un ritmo uniforme y lograrás realizar las pausas de respiración.

# YOGA *de las* MANOS

## LOS MUDRAS

### PARA MEJORAR LA SALUD Y LA ENERGÍA VITAL

Los mudras son sellos, símbolos y gestos muy poderosos que mejoran la meditación, promueven la relajación y actúan en lo profundo de nuestra esencia. Esta antigua práctica incluye ejercicios para hacer con las manos, pero involucra todo el cuerpo y tiene como objetivo equilibrar nuestra energía vital y recuperar nuestra salud física y mental.

Uniendo los principios del yoga con los principios de la psicossomática, *Yoga de las Manos* es un manual completo de fácil consulta para aprender la práctica de los mudras y poder apreciar sus efectos benéficos en el día a día. La autora presenta los mudras recomendados para curar distintos trastornos y dolencias que afectan nuestro bienestar.

#### EN EL LIBRO ENCONTRARÁS:

- 40 mudras terapéuticos para dolencias específicas
- más de 50 fotografías e ilustraciones
- consejos prácticos y recetas
- ejercicios de respiración (*pranayama*)
- técnicas de purificación (*dhauti*)

Yoga  
Meditación  
Curación y Salud

Ibic: VXM, VXH

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080273



9 788417 080273