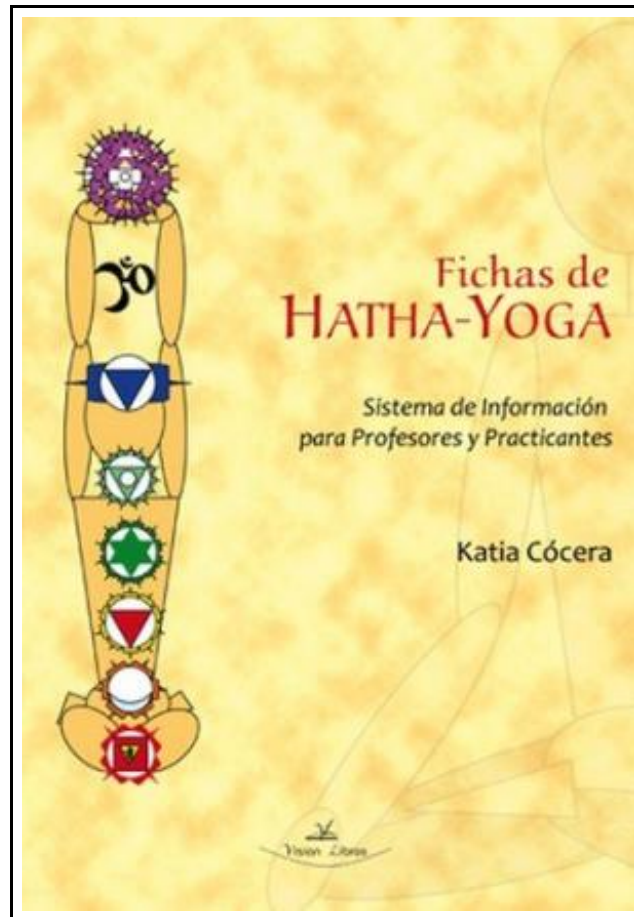


FICHAS DE HATHA-YOGA: SISTEMA DE INFORMACION PARA PROFESORES Y PRACTICANTES



Filesize: 5.94 MB

Reviews

Absolutely essential study pdf. It is written in basic words and phrases rather than hard to understand. I am just happy to tell you that this is basically the finest pdf I actually have studied during my personal lifestyle and can be the very best publication for actually.
(Shyanne Senger)

FICHAS DE HATHA-YOGA: SISTEMA DE INFORMACION PARA PROFESORES Y PRACTICANTES



To get **FICHAS DE HATHA-YOGA: SISTEMA DE INFORMACION PARA PROFESORES Y PRACTICANTES** PDF, please follow the link below and download the document or get access to additional information that are relevant to **FICHAS DE HATHA-YOGA: SISTEMA DE INFORMACION PARA PROFESORES Y PRACTICANTES** book.

VISIÓN LIBROS (GRUPO VISIÓN NET). Encuadernación de tapa blanda. Book Condition: Nuevo. Hatha-Yoga, una práctica de gran alcance El objetivo de esta recopilación de datos es ofrecer al profesorado y otras personas interesadas en la metodología del Hatha-Yoga una formulación sistemática de sus principales elementos, de forma concisa y expresiva, a fin de facilitar su estudio y memorización. Inspiradas en la experiencia docente, su utilidad abarcaría desde la preparación para las pruebas oficiales hasta servir de base orientativa para la tan necesaria investigación científica en este campo, muy especialmente en lo relativo a la salud o Yoga terapéutico. La expresión Hatha-Yoga, "Yoga por fuerza", alude al poder de esta técnica para alcanzar el estado de Unión o estado de Yoga. Su mención escrita más antigua parece ser algún Yoga-Upanishad imposible de datar, como Varaha o Yoga-tattva, pero será un texto del siglo X u XI, el Goraksha Shataka, el primero en tratar de las prácticas, seguido del Hatha (Yoga) Pradipika de Svatiarama, hacia el s. XV. Más adelante se sumarán la recopilación de Gheranda (Gheranda Samhita, siglo XVII) y la anónima denominada Shiva Samhita (siglos XVII-XVIII), aunque hay quien la fecha con anterioridad a las otras obras. Al tratarse principalmente de prácticas corporales, Hatha es considerado en Occidente como el Yoga físico, conocido sobre todo por las famosas posturas o asana. En realidad asana es sólo el tercer nivel de los ocho clásicos que el Yoga engloba, relativo a las prácticas de colocación del cuerpo, seguido de las de control del soplo vital o pranayama, que constituyen el cuarto nivel. El primero y el segundo consisten en actitudes hacia el exterior y hacia el interior que implican una maduración psicológica previa. A partir del quinto nivel las prácticas son fundamentalmente de tipo psíquico, incluida la llamada meditación (contemplación es la...



Read FICHAS DE HATHA-YOGA: SISTEMA DE INFORMACION PARA PROFESORES Y PRACTICANTES Online



Download PDF FICHAS DE HATHA-YOGA: SISTEMA DE INFORMACION PARA PROFESORES Y PRACTICANTES

Related Books



[PDF] Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition

Follow the web link beneath to download "Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition" document.

[Download eBook »](#)



[PDF] El Desaf

Follow the web link beneath to download "El Desaf" document.

[Download eBook »](#)



[PDF] Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Follow the web link beneath to download "Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love" document.

[Download eBook »](#)



[PDF] The Secret That Shocked de Santis

Follow the web link beneath to download "The Secret That Shocked de Santis" document.

[Download eBook »](#)



[PDF] Psychologisches Testverfahren

Follow the web link beneath to download "Psychologisches Testverfahren" document.

[Download eBook »](#)



[PDF] Nautical Coloring Book: An Advanced Adult Coloring Book of Nautical, Maritime and Seaside Scenes

Follow the web link beneath to download "Nautical Coloring Book: An Advanced Adult Coloring Book of Nautical, Maritime and Seaside Scenes" document.

[Download eBook »](#)