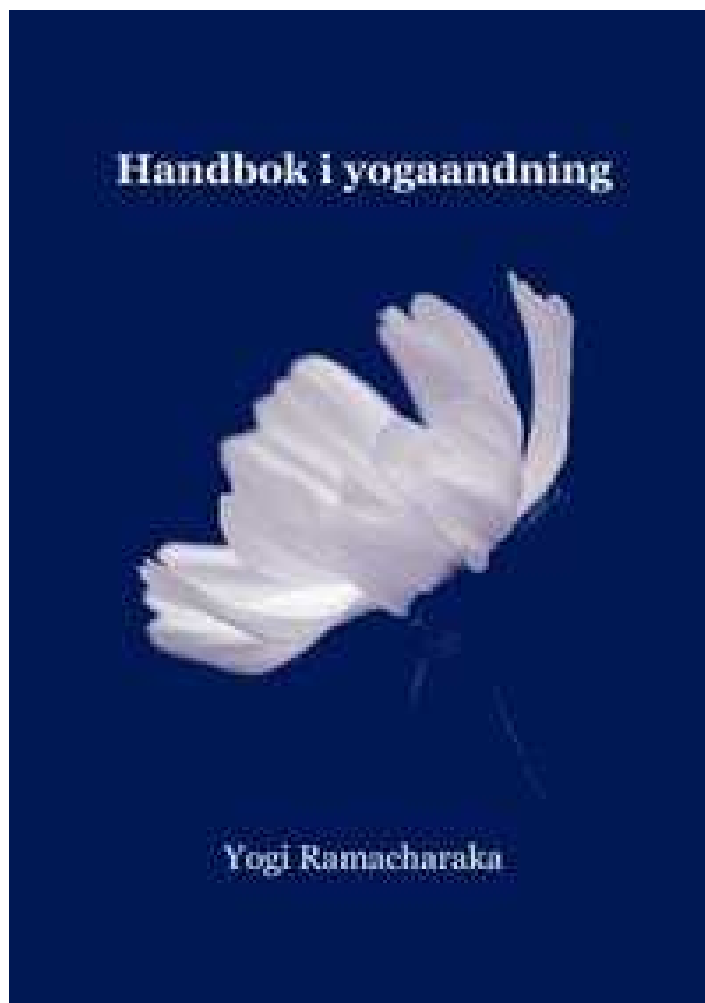


Handbok i yogaandning PDF E-BOK

Yogi Ramacharaka



Författare: Yogi Ramacharaka

ISBN-10: 9789198022100

Språk: Svenska

Filstorlek: 1197 KB

BESKRIVNING

Nu kan du snabbt och enkelt lära dig grundläggande yogaandning. Med ett kortfattat och enkelt språk förklaras andningslärans underliggande principer, och tillsammans med många populära andningsövningar blir boken ovärderlig för alla intresserade av yoga och österländsk filosofi. Den första delen ägnas åt andningslärans fysiska del, därefter berörs de psykiska och mentala sidorna, och slutligen beskrivs den andliga delen. Ur innehållet:- Vad är Yoga? Och varför är yogaandning hälsosam?- Är det bäst att andas genom munnen eller näsan?- Varför komplett andning är den bästa andningsmetoden.- Hur man med yogaandning kan lindra smärta och öka välbefinnandet.- Hur meditation och yogaandning leder till fysisk, psykisk och andlig utveckling. Handbok i yogaandning är en klassiker från 1903. Bakom pseudonymen Yogi Ramacharaka står William Walker Atkinson (1862-1932). Atkinson lämnade arbetet som advokat i Chicago för att praktisera yoga och sprida kunskap om österländsk filosofi. "Att andas är att leva och utan andning finns inget liv. Det är inte enbart högre former av djurliv som är beroende av andningen för liv och hälsa, utan även lägre livsformer måste andas för att leva och floran är beroende av luften för sin fortsatta existens."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Andningsteknik.se

Nu kan du snabbt och enkelt lära dig grundläggande yogaandning. Med ett kortfattat och enkelt språk förklaras andningslärans underliggande principer, och ...

PDF Det faller dig inte att tycka hela ängen är mindre vacker därför att ...

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Handbok i yogaandning - adlibris.com

If you are looking for a ebook Hatha Yoga And The Cleansing Of The Body by Yogi Ramacharaka in pdf form, then you've come to the right site. We present utter option ...

LÄS MER