

## Il nettare dello yoga PDF

**Tirumalai Krishnamacharya**



*Questo è solo un estratto dal libro di Il nettare dello yoga. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Tirumalai Krishnamacharya

ISBN-10: 9788834016725

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4063 KB

## DESCRIZIONE

Perché praticare lo yoga, qual è la meta finale? Quali sono i suoi benefici? Per quanti anni si dovrebbe praticare e quanto dovrebbe durare la pratica quotidiana? Questi gli argomenti centrali del libro. Esso comprende la descrizione dettagliata di asana, bandha, mudra, elencandone gli effetti, e spiegando le tecniche sotto forma di vinyasa, ovvero sequenze che conducono alla postura finale. Tratta dei canali energetici (nadi), dei cakra e del pranayama, che insieme alle posture permette di ottenere il controllo del sistema nervoso, un'ottima salute e la longevità. Scopo dello yoga è la cessazione dell'attività della mente rivolta all'esterno e poi la concentrazione sulla propria vera natura; infatti la disciplina fisica non è che una preparazione all'indagine sulla verità ultima. I suoi benefici, ossia la purificazione dell'organismo e la forza, si riflettono sulla mente rendendola stabile e lucida, non più preda di emozioni o sensazioni, e promuovono la crescita spirituale in termini di gioia ed entusiasmo. Occorre applicare uno sforzo sistematico fino al raggiungimento della meta e stabilire in ogni fase i dettagli della pratica: luogo, durata e attività connesse. Krishnamacharya ha rinnovato una disciplina antica che stava scomparendo e l'ha adattata alla vita moderna; a lui va tale merito. Il testo è corredato da un'ampia Appendice che illustra tutte le sequenze descritte dall'autore. Presentazione di B. K. S. Iyengar.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Il Nettare dello Yoga HaTha Yoga con presentazione del maestro B.K.S.Iyengar

Il nettare dello yoga, Libro di Tirumalai Krishnamacharya. Sconto 6% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su [libreriauniversitaria.it](http://libreriauniversitaria.it)! Pubblicato da ...

Il nettare dello yoga è un libro scritto da Tirumalai Krishnamacharya pubblicato da Astrolabio Ubaldini nella collana Civiltà dell'Oriente

## **IL NETTARE DELLO YOGA**

[Leggi di più ...](#)