



Pranayama

Autor: André Van Lysebeth

Editorial: Urano

Precio: 19 euros

El pranayama, considerado por muchos como la clave secreta del yoga, es uno de los aspectos menos tratados. Capaz de proporcionar serenidad y una profunda concentración, el arte del pranayama nos enseña a dominar nuestra fuerza vital a través de la respiración.

Los adeptos al yoga hallarán aquí normas claras para encauzar y dominar la energía que anima al ser humano, que tiene por fuente el universo, y cuya manifestación más claramente perceptible es la respiración.

El pranayama conduce al autodomínio, a la serenidad y al encauzamiento de la voluntad.