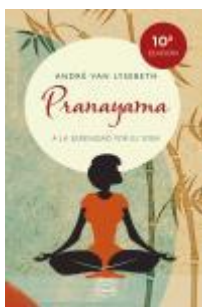




Pranayama



ANDRÉ VAN LYSEBETH

Un libro práctico e iluminador para los amantes del yoga de todos los tiempos

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

André Van Lysebeth, el gran especialista del yoga para Occidente, aborda en este libro la teoría y práctica del Pranayama, adentrando al lector en la revelación del Prana, suma total de las energías contenidas en el universo y en su posibilidad de control, que es precisamente lo que los yogis denominan Pranayama.

Los adeptos al yoga hallarán aquí normas claras y fascinantes para encauzar y dominar la energía que anima al ser humano, que tiene por fuente la del universo, y cuya manifestación más claramente perceptible y manejable es la respiración, el aliento. El Pranayama conduce al autodomínio, a la serenidad y al encauzamiento de la voluntad.

Se trata de dar un paso más basado en la milenaria sabiduría oriental a veces desconocida o tratada superficialmente. Una aproximación a la clave secreta del yoga, conducida por el profesor Lysebeth, un guía científico y claro.

EL AUTOR

El maestro **André Van Lysebeth** (1920-2004) dedicó la vida al aprendizaje y la difusión del yoga y cuenta entre sus méritos el de haber consolidado la práctica de este antiguo arte en el mundo moderno.

Escribió diversos libros sobre yoga y tantra, entre ellos *Perfecciono mi yoga* y *Aprendo yoga*, ambos publicados por Ediciones Urano y considerados hoy los grandes clásicos en la materia.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO ORIGINAL:	Pranayama
PRECIO:	19 €
CÓDIGO:	001000397
ISBN:	978-84-7953-873-6
PUBLICACIÓN:	14/07/2014
ENCUADERNACIÓN:	RCA C/S
FORMATO:	150 x 225
PÁGINAS:	352
COLECCIÓN:	Vintage
Código BIC:	VS , Autoayuda y desarrollo personal
Código BISAC:	OCC000000, BODY, MIND & SPIRIT / General