



**Prezzo di vendita** 21,85 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 23,00 €

Sconto -1,15 €

La Chiave Maestra Autore: Swami Buddhananda Saraswati

## Descrizione

LINGUA: Italiano

PAGINE: 144

NOTE: Con disegni e diagrammi

CASA EDITRICE: Edizioni Satyananda Ashram Italia

Mula Bandha – La Chiave Maestra è rivolto a quei praticanti dediti allo yoga che cercano la chiave maestra per aprire la dimora di maha kundalini.

È stato scritto ben poco sull'antica pratica dei bandha, che è considerata un importante aspetto sia dell'hatha yoga sia del kundalini yoga. Mula bandha è una pratica semplice eppure dinamica, con profondi benefici fisici, mentali e spirituali per il praticante.

Questo testo è focalizzato sulla teoria e sulla pratica di mula bandha e ne esplora gli effetti fisici, pranici e psicoterapeutici, includendo la relazione fra mula bandha e l'agopuntura.

Una concisa sezione pratica comprende sia le pratiche preliminari sia le tecniche avanzate per mettere il praticante in grado di seguire il suo sadhana nel modo migliore, risvegliando così l'energia interiore primaria.