



**Prezzo di vendita**12,35 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 13,00 €

Sconto -0,65 €

Hathayoga-Pradipika Svamarama, a cura di Giuseppe Spera

## Descrizione

Editore Magnanelli - Data pubblicazione Settembre 2006

Formato Libro 13,5 x 19,5 cm - Pag. 143

Il "classico" per eccellenza dello Yoga, di chiarezza esemplare e di rara completezza. I primi due capitoli descrivono le varie posture (âsana) e le tecniche di controllo del soffio vitale (prânâyâma), il terzo è un'esposizione del kundalinî-yoga, cioè dei complessi metodi per provocare il risveglio dell'energia latente e consentirne la risalita attraverso i centri di energia (cakra).

Il quarto capitolo illustra i modi per raggiungere il fine supremo della dottrina. Correda il testo un'utile appendice didattica a cura di Alberto Stipo, con numerosi disegni.