



Prezzo di vendita19,95 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 21,00 €

Sconto -1,05 €

Autore: Swami Satyananda Saraswati Una Tecnica di Rivitalizzazione Solare

Descrizione

LINGUA: Italiano

PAGINE: 112

NOTE: Con illustrazioni

CASA EDITRICE: Edizioni Satyananda Ashram Italia

Surya Namaskara, il saluto al sole, è un'importante pratica yogica che risale all'antico periodo vedico, quando il sole veniva adorato come potente simbolo della coscienza spirituale.

Dalle sue origini esoteriche, surya namaskara si è sviluppato in una pratica di dodici posizioni che sono combinate insieme per generare prana, l'energia sottile, al fine di purificare e ringiovanire il praticante.

Questo libro tratta in dettaglio la pratica di surya namaskara nel suo insieme, includendo i mantra solari e i bija mantra, i punti di concentrazione e dettagliate linee guida per aiutare sia i praticanti che gli insegnanti.

Un approfondito studio fisiologico di Surya Namaskara convalida il suo utilizzo al giorno d'oggi come potente pratica terapeutica.