



riverside
agency

B.K.S. Iyengar. Yoga

Autor: Bellur Krishnamachar Sundararaja, Iyengar

Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica

Blume

ISBN: 978-84-16138-60-9 / Tapa dura / 432pp | 225 x 280 mm

Precio: \$ 5.150,00



Bellur Krishnamachar Sundararaja, Iyengar

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, también conocido como Yogacharya B.K.S. Iyengar (Bellur, Kolar, 14 de diciembre de 1918 ? Pune, 20 de agosto de 2014), fue el fundador del Yoga Iyengar. Estaba considerado como uno de los maestros de yoga más importantes del mundo y llevaba practicando yoga más de 75 años. Escribió muchos libros sobre la práctica y filosofía yóguicas, entre los que destacan Luz sobre el Yoga, Luz sobre el Pranayama y Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali. También escribió numerosos textos de yoga de gran importancia. Existen centros de Yoga Iyengar por todo el mundo, y se estima que el Yoga Iyengar cuenta con millones de practicantes.

Recibió el Padma Shri en 1991, y el Padma Bhushan en 2002.

Reciba una clase magistral de B. K. S. Iyengar, uno de los mejores profesores de yoga del mundo, y cambie su vida. Iyengar es la modalidad de yoga más practicada gracias al bienestar físico, mental y emocional que genera. Para muchas personas es la clave para una vida feliz. En este libro, el propio gurú nos guía a través de las asanas, paso a paso, y explica su filosofía, con nuevas y sorprendentes fotografías que lo muestran en plena práctica. El yoga es para todos. No hace falta ser un experto ni estar en una forma física perfecta para practicar las asanas que se describen en este libro. La tensión que comporta la vida moderna puede provocar dolores físicos y enfermedades, ya que en la persecución del éxito material descuidamos nuestro cuerpo. El estrés de la vida moderna también puede ser la causa de sufrimiento mental. El yoga ayuda a integrar los planos mental y físico, al tiempo que proporciona un equilibrio interior y exterior. B. K. S. Iyengar explica su extraordinaria vida y sus enseñanzas a través de sus propias palabras. Un libro para todas las edades y niveles, con un curso de veinte semanas para principiantes. Contiene secuencias de asanas especialmente desarrolladas para ayudar a tratar más de ochenta enfermedades, desde el asma y la artritis hasta el síndrome del colon irritable y la diabetes.