

12 Ejercicios de Yoga Para el Estrés que Puedes Realizar en
Cualquier Momento y en Cualquier Lugar: Prepárate Para Manejar
las Situaciones Difíciles con Calma y Tranquilidad – y Gana Éxito,
Serenidad



Fecha de publicación: 2 abril, 2016

Autor: Anand Gupta

Longitud de impresión: 33

Idioma: Español

PDF

El yoga ha sido conocido desde la antigüedad como un ejercicio que puede calmar, relajar, fortalecer, definir y liberar el estrés de cualquier practicante que fije su mente en los asanas, también conocidos como posturas. La práctica diaria puede aumentar el tono muscular, la agudeza mental, la salud mental, la resistencia, la flexibilidad e incluso la estabilidad emocional. Aquí, se ofrecen 12 posturas que se pueden hacer en casi cualquier lugar - por cualquier persona - que pueden ayudarte a manejar las situaciones difíciles con calma mientras aumenta tu felicidad y libera tu cuerpo de las tensiones típicas.

Con ilustraciones guiadas y descripciones fáciles de entender, esta guía te conducirá a través de las posturas comunes y poco corrientes, explicando cómo estos movimientos vitales pueden ser de gran ayuda - y cómo hacerlos bien. Implementando la verdad de la respiración, el movimiento y la meditación, ésta es una introducción fundamental para los muchos beneficios que el yoga puede ofrecer.

Aun mientras estas 12 posturas se enumeran en un orden determinado, puedes hacerlas en cualquier orden que elijas, con la excepción de la postura final, Savasana, que es el indicio para tu cuerpo que la práctica ha terminado. Esta libertad de elección en el intercambio de las posturas hace que esta guía sea única - y bienvenida - a cualquier biblioteca de Yoga. En lugar de centrarse en uno tras otro, en estricta conexión, esto es libertad de pensamiento, movimiento y necesidad, algo que permite que este conjunto particular de posiciones sea aún más poderoso, situado en el orden que elijas.

Namaste.

<https://k2s.cc/file/1c0e289d834ee/09phkYS1F.pdf.rar>