

YOGA para la SALUD

1ª EDICIÓN

Avadhútiká Ánanda Mitra Ácáryá

CONTENIDO

1. Enfermedades y Mente.....	9
2. Glándulas y Emociones	15
3. Beneficios Fisiológicos de las Ásanas.....	27
4. Músculos.....	29
5. Columna Vertebral.....	35
6. Articulaciones	41
7. Circulación.....	43
8. Órganos Internos.....	47
9. Práña: Fuerza Vital	49
10. Práña y Respiración.....	59
11. Respiración Adecuada	65
12. Yoga y Vejez	73
13. Instrucciones.....	75
14. Ásanas.....	85
15. Masaje	101
16. Relajación Profunda	117
17. Meditación	127
18. Maestría Sobre el Yo.....	135