

# Yoga Para Una Larga Vida

## CONTENIDO

Prólogo de la primera edición

Nota Del Editor

CAPÍTULO 1. Procedimiento Para el Baño y el *Pitr Yajina*

CAPÍTULO 2. Procedimiento Para la Alimentación

CAPÍTULO 3. Procedimiento Para el Ayuno

CAPÍTULO 4. Tomar Aire

CAPÍTULO 5. Restricción Física

CAPÍTULO 6. Reglas Generales Para la Salud

CAPÍTULO 7. Diferentes Prácticas de Yoga

CAPÍTULO 8. Ásanas

CAPÍTULO 9. Mudrás y Bandhas

CAPÍTULO 10. Pránayáma

CAPÍTULO 11. Apéndice

GLOSARIO SÁNSCRITO