

Yoga Para Una Larga Vida

CONTENIDO

Prólogo de la primera edición
Nota Del Editor

| | |
|--------------------|--|
| CAPÍTULO 1. | Procedimiento Para el Baño y el <i>Pitr Yajina</i> |
| 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. | Pránáyáma |
| CAPÍTULO 11. | Apéndice |
| GLOSARIO SÁNSCRITO | |