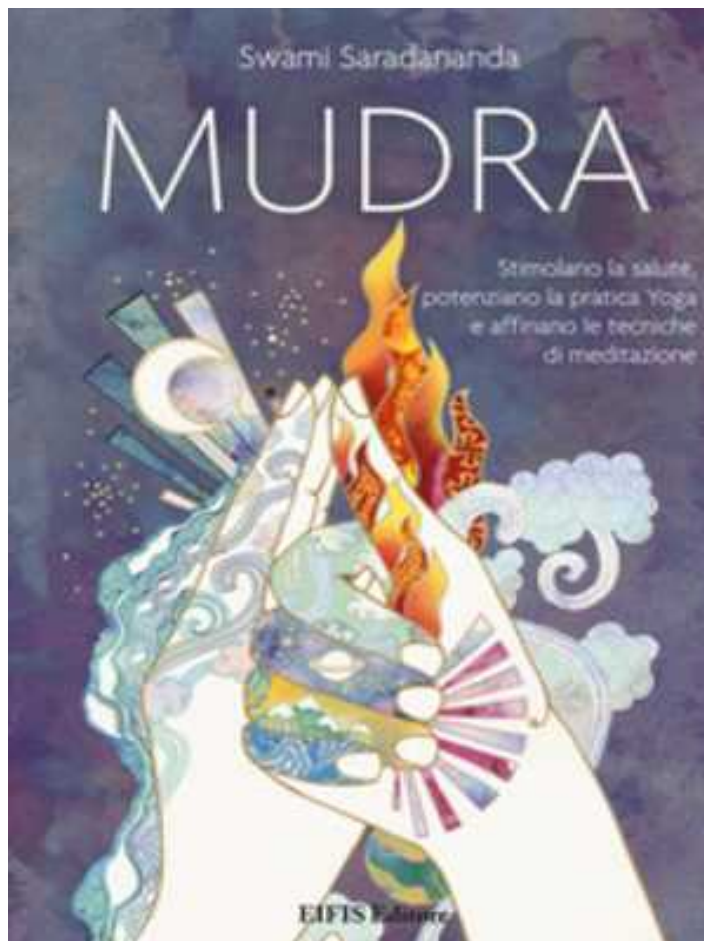


Tags: Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione libro pdf download, Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione scaricare gratis, Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione epub italiano, Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione torrent, Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione leggere online gratis PDF

---

## **Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione PDF**

**Swami Saradananda**



*Questo è solo un estratto dal libro di Mudra. Stimolano la salute, potenziano la pratica Yoga e affinano le tecniche di meditazione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Swami Saradananda

ISBN-10: 9788875171483

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2215 KB

## DESCRIZIONE

Il tuo corpo è una sottile ma potente antenna, che costantemente riceve e trasmette energia (prana). I Mudra sono antichi gesti delle mani utilizzati in numerose tradizioni, dallo Yoga alla Danza Indiana, dalle Arti Marziali alla Kinesiologia, che agiscono come pulsanti che controllano il flusso di prana nel tuo corpo. La maggior parte dei Mudra sono semplici da praticare, ciò nonostante sono talmente potenti che la pratica regolare può cambiare la tua vita. In questo libro, Swami Saradananda, celebre insegnante di Yoga, fornisce una panoramica sull'utilizzo dei Mudra nella vita quotidiana attamente pratica, accessibile e carica di ispirazione. I sei capitoli centrali del libro sono dedicati alle diverse parti della mano, ai loro relativi elementi e ai rispettivi benefici olistici fondamentali: Pollice, Mudra del Fuoco: stimolare la forza interiore e l'autostima Dito indice, Mudra dell'Aria: promuovere la libertà, la gioia e alleviare lo stress; Dito medio, Mudra dell'Etere: favorire la pace interiore, l'espressione di sé e la creatività; Anulare, Mudra della Terra: promuovere la stabilità e il radicamento; Dito mignolo, Mudra dell'Acqua: rinforzare lo stato di salute ed equipaggiarsi per andare avanti; Palmo, Mudra della Mente: sviluppare la concentrazione e la chiarezza. Ogni sezione dedicata ai Mudra include una foto e istruzioni facili da seguire, insieme a meditazioni, visualizzazioni, esercizi di respirazione (pranayama), mantra o posizioni Yoga (asana) complementari che aumentano l'efficacia del Mudra. Il libro fornisce inoltre una serie di programmi quotidiani di Mudra, veramente utili per combattere problemi di salute specifici, quali febbre da fieno, stress e jet lag (mal di fuso).

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Stimolano la salute, potenziano la pratica yoga e affinano le tecniche di meditazione. ... Yoga delle Mani. Le Mudra sono posizioni del corpo che influenzano le ...

... problemi di salute. Nella pratica delle posizioni yoga, ... e meditazione, la pratica dei mudra è una ... aiuta a potenziare l'effetto dei mudra. ...

**MUDRA. STIMOLANO LA SALUTE, POTENZIANO LA PRATICA YOGA E AFFINANO LE  
TECNICHE DI MEDITAZIONE**

[Leggi di più ...](#)