

Hatha Yoga : kroppskontrollens yoga Shreyananda Natha



Ladda ner PDF

Hatha Yoga : Kroppskontrollens yoga av Shreyananda Natha Det finns en hel del skrifter som refererar till Hatha yoga varav Hatha Yoga Pradipika av yogi Swatmarama är en av de mest kända. De flesta texterna är skrivna mellan 500-1400 år e.kr. Även i Upanishaderna och Puranas som är skrivna långt före buddhismens tid (ca 500 år f.kr) refererar man till Hatha yogan. Man har även hittat spår av Hatha yoga i den för - colombianska kulturen i Amerika och än idag kan man finna stora stenfigurer i St. Augustine, Sydamerika som föreställer Hatha yoga asanas. Hatha yoga associeras med Goraknath, en tongivande guru inom Hatha yoga. Goraknath var lärjunge till Matsyendranath, den första gurun som blev initierad i yoga av Adinath. Författaren Shreyananda Natha är yogamästare och har bl.a. skrivit de mest omfattande böckerna om yoga på svenska DEN STORA BOKEN OM YOGA samt ALLT OM YOGA. och innehar den högsta initieringen i tantra och Sri Vidya. Har är pedagogisk ledare för Täby Yogaskola och är känd för sina djupavspänningar.

Ladda ner gratis Hatha Yoga : kroppskontrollens yoga gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Shreyananda Natha

Antall sider: 70

ISBN: 9789187971921

Format: PDF

Filstorrelse: 18.92 Mb

Ladda ner på 15 sekunder