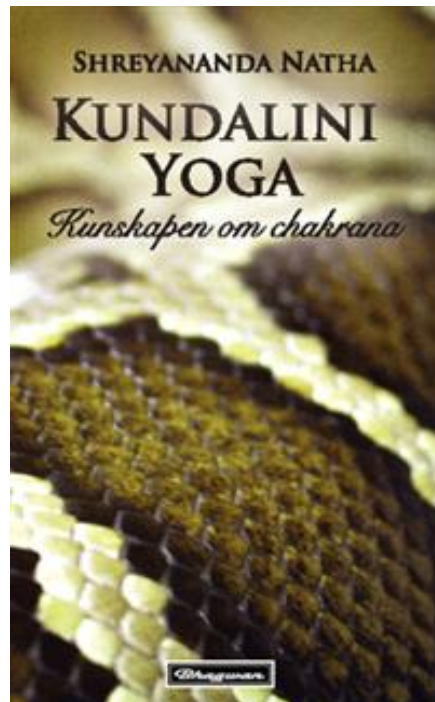


Kundalini Yoga : kunskapen om chakrana Shreyananda Natha



Ladda ner PDF

Kundalini Yoga : Kunskapen om chakrana av Shreyananda Natha. Kundalini kallas den slumrande energi som finns hos varje människa. Den har sitt säte längst ner i ryggraden. I perineum/bäckenbotten hos män och vid livmodertappen hos kvinnor. Med hjälp av yogiska tekniker som asana, pranayama, kriya yoga samt meditation kan man öka flödet av prana i kroppen och styra det ner till mooladhara i syfte att väcka kundalini shakti. När kundalini sen börjar resa sig uppåt längs sushumna nadi och genom chakrana, väcks de sovande delar av hjärnan som står i kontakt med respektive chakra. På så sätt kan vi få större tillgång till vår hjärnas kapacitet samt höja vårt medvetande och få paranormala förmågor. Författaren Shreyananda Natha är yogamästare och har bl.a. skrivit de mest omfattande böckerna om yoga på svenska. Studieboken – DEN STORA BOKEN OM YOGA samt ALLT OM YOGA och innehåller den högsta initieringen i Tantra och Sri Vidya. Han är pedagogisk ledare för Täby Yogaskola och är känd för sina djupavspänningar.

Ladda ner gratis Kundalini Yoga : kunskapen om chakrana gratis bok PDF Kindle

Författare: Shreyananda Natha

Antal sidor: 98

ISBN: 9789187971945

Format: PDF

Filstorrelse: 14.45 Mb

Ladda ner på 15 sekunder