



YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition)

Timothy McCall

YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) Timothy McCall

En el yoga la ausencia de síntomas no es sinónimo de salud. El yoga busca optimizar la función de todos los sistemas del cuerpo, desde los músculos hasta la digestión, la circulación y el sistema inmune, junto con un bienestar emocional y una sensación de optimismo. El yoga enseña que solo cuando estos elementos se alinean se puede maximizar la oportunidad de gozar de una buena salud y alcanzar la curación. Yoga & Medicina presenta los beneficios del yoga y sus usos terapéuticos desde un punto de vista médico. El autor, Timothy McCall, doctor en Medicina y practicante de yoga, se dedica -hace más de diez años- a la investigación del yoga terapéutico y es el editor médico de Yoga Journal en EE.UU. En este libro explica como emplear las posturas, técnicas respiratorias, meditación entre otras herramientas del yoga para aliviar síntomas, prevenir y curar enfermedades. También señala como adoptar prácticas terapéuticas del yoga como complemento o alternativa a la cirugía y la medicación; informa sobre como practicar de forma segura y encontrar un instructor y un estilo de yoga adecuado para uno. Asimismo, los veinte capítulos que forman la tercera parte del libro se dedican cada uno a una enfermedad específica desde la perspectiva de experimentados maestros de yoga, se trata desde la artritis hasta la fatiga crónica, pasando por la depresión, las enfermedades cardíacas, el insomnio, la esclerosis múltiple, la obesidad, entre otras. Además se presenta una rutina específica para cada condición, las contraindicaciones y sugerencias junto con una visión complementaria desde la perspectiva de la medicina occidental. "El yoga es una medicina. El Dr. McCall nos muestra, paso a paso, con fotografías, claras prescripciones y referencias actuales, cómo se practica y cómo puede ayudarnos a curar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu." DR. JAMES S.

 [Descargar YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la s ...pdf](#)

 [Leer en línea YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la ...pdf](#)

Descargar y leer en línea YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition)
Timothy McCall

Format: Kindle eBook

Download and Read Online YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition)
Timothy McCall #GSQECXD1A8H

Leer YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall para ebook en línea YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall para leer en línea. Online YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall ebook PDF descargar YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall Doc YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall Mobipocket YOGA y MEDICINA: Prescripción del yoga para la salud (Spanish Edition) by Timothy McCall EPub

GSQECXD1A8HGSQECXD1A8HGSQECXD1A8H