



ЧИСТОТО СЪРЦЕ НА ЙОГА **Робърт Бутера**

СВЪРЖЕТЕ СЕ С БЕЗКРАЙНОТО

Вътрешен покой. Съвършено осъзнаване. Истинска красота. Йога е нещо много повече от чисто физическа активност. Тя представлява осъзнат начин на живот, който води до забележителна духовна и индивидуална трансформация. Тази книга ви кани да се заемете с йога по начина, по който са я замислили древните майстори – като холистичен начин на живот, който обединява тялото, ума и духа за постигане на перфектно здраве и благополучие.

Първият етап от появата на йога на Запад е свързан със запознаването с благотворните ефекти от изпълнението на асаните в йога. Вторият етап се отнася до по-задълбоченото разбиране на йогистките пози в техния автентичен контекст. Книгата на д-р Робърт Бутера разглежда по-дълбокото значение на позите, което ни позволява да се възползваме от пълния им потенциал за постигане на баланс и трансформация. Тя е предназначена за преподавателите и учениците по йога, които искат да водят йогистки начин на живот и да задълбочат своето познание за практиката и философията на йога.

[Повече](#)