

A silhouette of a person in a yoga pose, standing on one leg with the other leg raised and bent at the knee, and one arm raised high. The person is set against a bright, hazy sunset sky with some clouds. The overall tone is warm and golden.

ILANA LEWINSOHN

SURYANAMASKAR

SAUDAÇÃO AO SOL

YOGA

Baraúna

Resumo de Suryanamaskar. Saudação ao Sol

Suryanamaskar' é a saudação ao sol. Não somente o sol físico de cada aurora mas o sol por trás do sol a luz que alimenta a luz. O objetivo desta obra é trazer informações técnicas (asanas mantras chakras efeitos fisiológicos e sutis em cada postura indicações e contraindicações contexto histórico) sobre essa prática considerada parte essencial do universo da Yoga aliando a elas a poesia e a beleza que o Surya Namaskar pode evocar em cada um.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)