

image not found or type unknown



La ciencia del yoga

William J. Broad

Fecha de publicación:

03/06/2014

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: NARRATIVA Y
ENSAYO EN CASTELLANO:
Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es

Nombre: INTERNACIONAL:
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

El libro que nos revela toda la verdad sobre los beneficios y los riesgos del ejercicio de moda.

El libro que nos revela toda la verdad sobre los beneficios y los riesgos del ejercicio de moda.

El yoga se ha convertido en el oxígeno del alma moderna que vive a toda velocidad por el ritmo de la vida cotidiana. Sus bondades recorren todo el mundo y cada vez hay más maestros que enseñan la disciplina. Sin embargo, esta creciente popularidad puede conllevar la banalización de la técnica y la exageración de sus efectos. William J. Broad, periodista científico y practicante habitual de yoga desde hace más de treinta años, se respalda en la ciencia para separar lo que resulta realmente efectivo de lo que sólo es una falsa creencia, y revisa con riguroso espíritu científico las supuestas transformaciones del cuerpo y del alma que produce el yoga: la curación emocional, la tonificación muscular, la remisión de las depresiones o la exaltación del placer sexual.

Así, con un enfoque eminentemente práctico, Broad compila todo el conocimiento actual sobre el yoga e ilustra las principales posturas y técnicas que previenen lesiones y malas prácticas, centrándose en lo que la ciencia nos dice del yoga.

«Este libro pretende superar la confusión que rodea al yoga moderno y explicar qué nos dice la ciencia al respecto. Desentraña más de un siglo de numerosas investigaciones para distinguir entre lo que es verdad y lo que no, qué ayuda y qué perjudica y, lo que es casi tan importante, por qué.»

William J. Broad