

## Yoga En La Tercera Edad Cuerpomenteyespiritu

Viaje espiritual a la India es un libro que habla de las vivencias que Ramiro Calle ha ido acumulando a lo largo de los años de estudio y de viaje por ese mítico país. No se trata de la narración de una experiencia cualquiera, ya que nos permite acercarnos a las conclusiones a las que el autor ha llegado a partir de sus valiosas vivencias. A través de este libro podemos conocer de primera mano las corrientes espirituales más importantes de la India, así como a los gurús que allí desarrollan su conocimiento y su filosofía. Ramiro Calle es nuestro orientalista más reconocido y sabio, y nos brinda ahora la oportunidad de viajar a su lado descubriendo todo lo que podemos encontrar en un país maravilloso y espiritualmente riquísimo. De esta forma, compartiremos con él, sus experiencias «únicas» vividas al lado de personajes irrepetibles.

Todas las edades son apropiadas para practicar Yoga. Se sabe que esta disciplina hace bien a todos. El Yoga ayuda a la persona a encontrar armonía y equilibrio; le ayuda a relajarse, y beneficia al cuerpo porque tonifica los músculos y les da flexibilidad. Por todo esto también durante la infancia se puede practicar un yoga adaptado a la capacidad y exigencias de esta etapa evolutiva. Con los ejercicios que ofrece este libro las niñas y niños aprenderán rápidamente a practicar yoga y se divertirán muchísimo. Reproducirán figuras típicas del yoga, que aparecen en el libro con nombres divertidos para que tengan un carácter más lúdico. Los niños y niñas podrán ser, “un león que ruga”, “un cuervo sobre la rama de un árbol”; y también “la luna que sale”, “una pirámide”, “una carretilla”; o “una flor” que se abre y se cierra. Los ejercicios se pueden realizar individualmente, por parejas, o en grupo. Este libro presenta, junto a los ejercicios de yoga más adecuados para la infancia, las indicaciones de un verdadero maestro de yoga para iniciar correctamente y con alegría a niños y niñas en una actividad que les hará crecer sanos, equilibrados y libres y fortalecerá su mente para que sean capaces de pensar y desarrollarse con autonomía. El principal fundamento del libro es dar algunas “pinceladas” sobre algunas patologías donde el ejercicio físico puede ser una herramienta fundamental para frenar o revertir la evolución de la enfermedad. Para ello, es fundamental que el educador físico conozca los recursos didácticos y la metodología de trabajo a aplicar en cada una de ellas, realizando las oportunas adaptaciones en función de las circunstancias personales. Por otro lado, en el libro también se aborda, como segundo pilar de contenidos, la justificación biológica y psicosocial del ejercicio físico en personas mayores, a las que debemos nuestra existencia y que deben ser atendidas como justamente se merecen, para lo que se necesita una formación especializada. Evidentemente, los avances biomédicos han favorecido prolongar la vida, pero esta no se debe medir solo en el número de años vividos, sino en la cantidad de tiempo que se viva en buenas condiciones de salud (esperanza de vida libre de enfermedad). Concretar, dirigir y dinamizar actividades físicas a colectivos especiales y tercera edad, a partir de la determinación de sus características y necesidades específicas, y aplicar, si es necesario, técnicas de primeros auxilios en el desarrollo de las mismas.

El libro Educación y salud en grupos vulnerables nace del interés de profesionales e investigadores de la salud y la educación por radiografiar la situación de los principales grupos vulnerables en materia educativa y sanitaria, permitiendo, a través de esa interacción, conectar espacios de pensamiento y actuación en torno a las urgencias sociales del momento. Esta cartografía de la vulnerabilidad en los ámbitos socioeducativo y sanitario es especialmente acuciante en un contexto marcado por la crisis social, económica y migratoria, así como por los procesos de precarización a los que asisten los sectores menos privilegiados. La velocidad a la que se producen los cambios sociales y culturales, en un mundo globalizado, requiere de análisis y estrategias adaptadas certeras. En ese sentido, el manual ofrece una compilación de aportaciones que buscan facilitar la actualización de las y los profesionales.

«Respiración consciente para vivir con plenitud.» Aprende de la mano de Ramiro Calle por qué la respiración es tan importante. «La respiración es energía, fuerza vital, vigor físico y mental. Es el vínculo entre el cuerpo y la mente, entre la consciencia y el inconsciente, entre el aliento individual y el Gran Aliento o aliento cósmico. La respiración es una aliada extraordinaria, una herramienta formidable que no debemos dejar de utilizar. Existe una muy estrecha relación entre la respiración y la mente; tanto es así que los yoguis siempre han dicho que la respiración es el caballo y la mente es el jinete. Por la conquista de la respiración se llega a la de la mente; por el control de la mente surge el control de la respiración. Si estamos más atentos a nosotros, nos daremos cuenta de la íntima conexión entre la mente y la respiración. Los estados de ánimo se reflejan en un tipo específico de respiración, del mismo modo que cada tipo de respiración recrea un especial estado de ánimo. Una respiración mejor regulada, más profunda y ralentizada tiene un gran poder para calmar la mente y pacificar las emociones.» Ramiro Calle

La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad. Así, el hecho de que una persona adulta se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada y, en definitiva, mejorar su calidad de vida. Así, este libro supone una aportación decisiva en el campo de la actividad física para la tercera edad, que parte de una experiencia consolidada a lo largo de los últimos años, y que puede sin duda contribuir a potenciar, el papel de la tercera edad dentro de la sociedad mejorando a la vez la calidad de vida individual. El contenido de este libro consta de dos partes generales: una primera parte basada en conocimientos y aspectos teóricos y una segunda parte en la que se desarrollan los contenidos de forma práctica. En cuanto a la teoría, se desarrolla el tema de la tercera edad desde diferentes vertientes: un estudio de todos aquellos aspectos físicos, psíquicos y socio-afectivos que caracterizan a estas personas; la alimentación; la necesidad de la práctica de la actividad física, etc. Asimismo, se detallan aquellos elementos que intervienen para llevar a cabo un programa, o sea aquellos aspectos metodológicos que todo profesional de la actividad física debe conocer. Por último, en la segunda parte, se desarrollan las actividades agrupadas por su forma y por los objetivos que se pretenden conseguir. La autora, Pilar Pont Geis, Licenciada en Pedagogía y en Educación Física. Desde hace 10 años, compagina la docencia en Secundaria con la dirección técnica de la Asociación Deportiva Sarriá-San Gervasio en lo que se refiere a las actividades físicas para la tercera edad, dirigiendo e impartiendo cursos de especialización y perfeccionamiento.

Pink Floyd, viaje al sonido Yoga para la tercera edad Yoga y personas mayores Yoga para menopausia y adultos mayores/ Yoga for Menopause and the Elderly Editorial Kier El derecho al deporte en la tercera edad Editorial Reus

Las aportaciones incluidas en este libro de actas han sido muy variadas y planteadas desde un enfoque principalmente multidisciplinar en el cual la actividad física adaptada y el deporte inclusivo han tenido un lugar primordial. Dentro de las técnicas de autocontrol corporal y mental, mencionar trabajos presentados relacionados con la técnica de pilates aplicada a grupos de bipolares; en pacientes con escoliosis; a la estabilidad emocional, optimismo y depresión en personas mayores de 60 años. Podemos ver también trabajos de yoga y de mindfulness. En relación con la salud mental, se han expuestos temas referentes a la anorexia, bulimia, estabilidad emocional, estrés, ansiedad, depresión, y trastorno mental grave como la esquizofrenia. Se pueden encontrar también aportaciones relacionadas con las dificultades del aprendizaje como el déficit atencional con hiperactividad (TDAH), diferentes tipos de discapacidad como auditiva y visual, trastorno del espectro autista como la importancia de la hidroterapia en el autismo, en pacientes con parálisis cerebral infantil, y la importancia de la actividad física en personas con síndrome de down. La equitación terapéutica en personas con discapacidad, la fuerza de presión manual en el esquí náutico adaptado sentado, la motivación en la competición del tenista en silla de ruedas, y trabajos referentes al síndrome de asperger.

Asimismo, aparecen numerosas aportaciones referentes a las personas mayores como anciano institucionalizado, el temor a las caídas de mayores en residencias, artrosis en la vejez, ejercicios pasivos en anciano encamado, reeducación del equilibrio en mayores, rehabilitación física en mayores, osteoporosis en mujeres de la tercera edad, aquagym en las personas de edad avanzada, gerontogimnasia y la influencia de la actividad física en el deterioro cognitivo y las demencias. La música como terapia en ancianos vulnerables, la neuroplasticidad cerebral y la actividad física de deportes aeróbicos para la mejora del funcionamiento cognitivo en mayores. Existen muchas aportaciones desde el punto de vista clínico sanitario como las referentes a la gestación y el embarazo, lumbalgias, síndrome de fatiga crónica, síndrome de Sinding-Larsen-Johansson, hipertensión, fibromialgia, cáncer de mama, alzheimer, hemiplejía, obesidad infantil y a otras edades, diabetes, cirrosis hepática, fibrosis quística, sustancias tóxicas en los adolescentes, tratamiento con metadona, estreñimiento, mujeres postmenopáusicas, niños asmáticos, el niño con espina bífida, pacientes con esclerosis lateral amiotrófica, artritis juvenil idiopática, rehabilitación tras una artroplastia de cadera, ejercicio acuático en personas con enfermedad de párkinson, arritmias relacionadas con la muerte súbita en deportistas de élite, pacientes con enfermedades cardiovasculares, esguinces articulares, tratamiento rehabilitador del paciente post-ictus, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, gimnasia postparto, pacientes que presentan problemas respiratorios, pacientes con cáncer de próstata, deporte para dejar de fumar, deporte tras síndrome coronario agudo, lesiones de la columna vertebral, efectos del ejercicio físico en pacientes con insomnio, crisis convulsivas en niños con epilepsia, dieta y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes, prevenir y tratar la incontinencia urinaria, el deporte en personas con lesión medular, paciente con angina crónica estable, escoliosis idiopática: generalidades y natación terapéutica, hidrocefalia compleja, hernia discal lumbar, tratamiento de esclerosis múltiple mediante la natación, complicaciones de la vigorexia en los adultos, muerte súbita durante la práctica deportiva. Y para finalizar, resaltar la presentación de trabajos relacionados con diferentes temas como el rendimiento académico, beneficios de la actividad física en la violencia de género, prevención de drogodependencias, el atletismo adaptado como medio de socialización, habilidades cognitivas y conciencia corporal en practicantes de artes marciales, higiene postural en el deporte, actividad física en edades tempranas, indicadores de rendimiento en fútbol a 5 para personas ciegas: penaltis y doble-penaltis, y la influencia de la formación específica en materia de discapacidad sobre la autoeficacia para la inclusión en educación física percibida por maestros en formación.

Por fin tienes en tus manos la obra cumbre de Ramiro Calle sobre una de las disciplinas más importantes que la milenaria cultura india ha transmitido a Occidente: el yoga. Este libro es un pormenorizado estudio donde el autor, un auténtico maestro en las técnicas orientales con más de cincuenta años de experiencia, nos conduce de forma sencilla y natural por los principales secretos del yoga. Adéntrate en su estudio como actitud vital para alcanzar el equilibrio, conoce su influencia positiva sobre nuestro cuerpo y aprende múltiples posturas, ejercicios, técnicas de respiración, relajación, concentración y meditación para hacer frente a los problemas cotidianos. Un punto de vista innovador con el que combatir el estrés, la ansiedad o los malos hábitos tan propios de nuestra cultura. Un método infalible que procura bienestar a nuestra mente y sosiega el espíritu. La obra definitiva del maestro yogui cuyas enseñanzas han influido en miles de personas en todo el mundo

La estructura demográfica de las sociedades avanzadas está experimentando un profundo cambio. En 2066, según el Instituto Nacional de Estadística, el 34% de la población española tendrá más de sesenta y cinco años. Los avances de la medicina y los esfuerzos de las instituciones por promover unas mejores condiciones de vida son, entre otros factores, los responsables de este aumento poblacional. Los derechos de la población mayor, garantizados por el ordenamiento jurídico, han facilitado la instauración de unas condiciones de vida favorables. El derecho a la salud, el derecho a una vida digna e independiente, el derecho a la participación social, a la igualdad de oportunidades, etc., conforman un marco jurídico que sustenta la estructura de un Estado, comprometido con el bienestar. Estamos ante un cambio de paradigma. La vejez ya no se percibe como algo negativo, los estereotipos y prejuicios sociales han sido sustituidos por una visión más positiva. La «longevidad» es el nuevo axioma que describe una vejez llena de oportunidades. Sin embargo, no existe un envejecimiento activo sin salud. El deporte, entendido en sentido amplio, se ha convertido junto con otros hábitos en el mejor aliado de la salud. Los beneficios que conlleva la práctica deportiva para la población mayor, tanto en el plano físico como en el cognitivo y/o social, han sido suficientemente demostrados por la ciencia. Una práctica deportiva regular reduce el deterioro físico, proporciona mayor autonomía e independencia y como consecuencia mejora la calidad de vida y la productividad de estas personas. En este libro se analiza el marco jurídico de los derechos de la tercera edad, asociándolo al deporte. Los autores recorren el camino que va, desde los planteamientos teóricos —las recomendaciones y líneas de actuación estratégicas—, hasta los desempeños prácticos —la oferta de programas y espacios para el desarrollo del deporte—. Con dicho planteamiento se espera el interés, no solo de juristas, sino también de gestores y en general, de personas que tengan la tarea o vocación de promover el deporte como derecho para este sector de la población. Los autores, Julián Hontangas, Juan A. Mestre y Francisco Orts, son reconocidos expertos en Derecho y gestión deportiva, ámbito éste en el que han desarrollado una extraordinaria labor profesional, docente e investigadora, que se ha traducido en varios libros, algunos de los cuales están publicados en esta misma colección.

Loretta La Roche ha ayudado a millones de personas a descubrir la manera de aliviar y superar el estrés. Ahora, en “La vida es Corta”, póngase sus pantalones de fiesta, ella te brinda las herramientas necesarias para no solo reducir la tensión, sino también para atraer a ti vida, alegría, pasión y entusiasmo. Sus técnicas son una brillante combinación del sentido común de la antigua escuela y las investigaciones más contemporáneas en química cerebral, psicología y estudios mente-cuerpo. Loretta te brinda docenas de técnicas comprobadas para reconocer la diez verdades sencillas que te conducirán a llevar una vida intensa, feliz y exitosa: resiliencia, vivir en el momento, optimismo, aceptación, humor, creatividad, moderación, responsabilidad, propósito y conexión. En su obra, Loretta ha visto cientos de miles de personas que viven sus vidas como si estuvieran sentadas en una sala de espera, esperando que les llegue su turno. Este libro te mostrará que la vida no es algo que se deba soportar, sino algo que se debe apreciar realmente. Necesitamos recordar cómo acceder a nuestra abundancia interna, lo que nos permite ser seres humanos llenos de alegría y centrados en el corazón.

Treinta años después de su primer libro sobre yoga, el Prof. Hermogenes propone una serie de caminos y actividades capaces de restablecer la armonía en las personas mayores. Gimnasias para No Jovenes, remedios alternativos, dietas, la filosofía positiva.. Ramiro Calle, el mayor especialista de yoga en España y uno de los más importantes a nivel internacional, dirige desde hace más de cuatro décadas el centro de yoga Shadak, por el que han pasado más de medio millón de personas. UN LIBRO IMPRESCINDIBLE PARA APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y LOGRAR UN EQUILIBRIO MENTAL PERMANENTE Aquí nos presenta un libro inspirador, muy didáctico y práctico en el que se pone de relieve el poder de la mente y su enorme potencial. Ramiro nos dará las



claves que permiten entrenarla y afrontar las situaciones adversas y los inconvenientes de la vida.

Thorkild Aske fue una vez un buen policía, pero lo perdió todo cuando fue condenado a tres años por haber matado en un accidente de tráfico a una chica. Ahora acaba de salir de prisión, donde ha tocado fondo. En sus esfuerzos por reinsertarlo en la sociedad, su psiquiatra le encuentra un pequeño trabajo como detective: deberá encontrar a un joven que desapareció en las inmediaciones de un faro del norte del país. En apariencia, es una investigación sencilla aunque incómoda, ya que las posibilidades de encontrar al chico con vida son pocas. Al llegar al faro, Thorkild descubre que el mar encrespado le entrega un cadáver, pero, para su sorpresa, no es el que buscaba.

Las dudas que acucian de continuo al ser humano y el imperio de lo material le conducen a menudo a un callejón sin salida, en el que habitan la desesperanza y la frustración. En esta extraordinaria obra Ramiro Calle y Víctor M. Flores, de distintas generaciones pero tal vez las dos personalidades más relevantes del yoga en España -y autores de Donde meditan los árboles (Arcopress)-, recorren en un fértil diálogo el camino de la hormiga: una senda que permite al individuo encontrarse a sí mismo, a su verdadero yo. Un yo despojado de velos e injerencias, de la intromisión perniciosa del ego y los falsos gurús que proliferan en esta sociedad. Y con ello, hallar la paz y la claridad de espíritu.

¿QUÉ PADRES NO DESEAN LA MÁXIMA FELICIDAD PARA SUS HIJOS Y PODER AYUDARLOS A CONCENTRARSE EN TODO AQUELLO QUE HACEN? Muchas veces nuestros hijos se distraen o desconcentran sin aparente razón, lo cual es una fuente continua de disgusto y preocupación. En Atentos y contentos, Ramiro Calle nos enseña cómo ayudar al niño a desarrollar su atención para sacar el máximo provecho de ella. De esta manera, verá favorecidos su mente y su carácter, y logrará una mejor relación con los demás. La atención es la lámpara de la mente que ilumina cualquier acto en la vida, y los sencillos ejercicios y técnicas que se explican en estas páginas le permitirán mejorar en sus estudios, en su día a día, a tener más energía, a sentirse mejor, a controlar sus frustraciones, a enriquecer su autoestima y, sobre todo, a lograr más equilibrio y armonía.

Seguramente ya habrá oído que el yoga es una técnica muy útil para reducir el estrés, mejorar la flexibilidad del cuerpo e incluso aliviar el dolor de lesiones crónicas. Ahora bien, ¿sabía que el yoga también es una de las mejores formas de perder peso y mantenerlo? Molly Fox, reconocida instructora de yoga, y Jonny Bowden, experto en nutrición, han creado un completo programa de mente/cuerpo que abarca mucho más que una mera serie de ejercicios. Es un programa que le aporta una nueva forma de vida y que además es muy fácil de seguir. Mediante las instrucciones paso a paso de las posturas de yoga, que vienen acompañadas de fotografías clarificadoras, las técnicas más innovadoras para cobrar conciencia del cuerpo y un plan dietético repleto de deliciosas recetas, usted podrá tener el cuerpo con el que siempre ha soñado y lo mejor de todo: ¡sin estrés! Molly Fox Trabaja como asesora de fitness para los gimnasios Equinox de Nueva York y Los Angeles y ha aparecido en numerosos programas. Debido a su gran reputación y éxito, Molly Fox ha protagonizado ya 10 vídeos de fitness. La autora lleva estudiando el arte del yoga desde 1990. Jonny bowden, M.A., C.N., C.N.S. Es un reconocido experto en nutrición y autor de varias obras sobre dietética. Jonny lleva siete años participando en el conocido sitio web iVillage.com, donde redacta columnas sobre dietética y ha conseguido gran popularidad entre las mujeres. Asimismo es editor asociado de la revista Total Health Magazine y miembro del Colegio Norteamericano de Nutrición. Jonny posee asimismo una consulta privada en la que asesora a sus clientes en Los Angeles y también a través de su sitio Web.

El Vyayam es una gimnasia energética y curativa, fácil de practicar por todo tipo de personas y a cualquier edad. Sus ejercicios son sencillos de realizar y aportan grandes beneficios, debido a la constante coordinación entre los movimientos y la respiración. Aún cuando sus orígenes son muy antiguos en la India, anteriores a Budha, la persecución a la que fueron sometidos los maestros y las escuelas, primero por los musulmanes y posteriormente por el Raj británico, provocaron su casi desaparición. Este libro además de ser una guía para todos los que desean contactar con esta práctica saludable, se convertirá en un documento histórico, por ser el primer libro de Vyayam metodológico que se edita no sólo en España, sino en el mundo entero. Su lectura abrirá las puertas a un universo de posibilidades capaces de mejorar y transformar la calidad de vida, salud y bienestar.

¿Qué experiencias, principios, ideas y secretos del príncipe Siddharta, más conocido como Buda, lo convierten en el gran e inimitable Maestro Mundial? ¿Cómo transcurrió su adolescencia, su juventud y su madurez? ¿Cómo afrontó la renuncia y el dolor hasta alcanzar el sosiego definitivo? ¿Cuáles son sus métodos de autoconocimiento, válidos y fiables para toda persona con inquietudes de búsqueda, cualesquiera que sean sus creencias espirituales? ¿Cuál es el sendero que Buda muestra para abrir el corazón, clarificar la inteligencia y poner fin al sufrimiento?

Escrito por uno de los mejores especialistas en la materia, Ramiro A. Calle, Yoga para todos es el manual más completo sobre esta disciplina milenaria, con la que se alcanza la perfección espiritual mediante el dominio del cuerpo y la concentración anímica. Paso a paso, y gracias a detalladas ilustraciones, podrás realizar posturas beneficiosas, como la de la vela, la pinza, el arco, la luna, el árbol o el loto, que te ayudarán a potenciar la flexibilidad y el vitalismo. A través de sus numerosos ejercicios de relajación, aprenderás a paralizar el pensamiento para que nada interfiera en tu sosiego mental y tu paz interior, y con sus diferentes técnicas de respiración (abdominal, desintoxicadora, refrescante o victoriosa) purificarás tu aliento vital. Un manual imprescindible para que encuentres el bienestar que tanto anhelas. En esta obra se reúnen las mejores narraciones orientales para conocerte y autorrealizarte. Transmitidas de maestros a discípulos desde hace siglos, son historias breves, muy ingeniosas y sagaces, que ayudan a despertar un tipo especial de comprensión y que resultan a la par muy amenas e incluso muy útiles no solo para adultos, sino también para adolescentes. Al final de cada relato, el autor hace una reflexión práctica para que cada uno pueda sacar sus propias reflexiones. Desde la noche de los tiempos los maestros se han servido de las mismas y se han convertido en un método extraordinario de trabajo interior, con distintos niveles de lectura.

Una visión de primera mano de un país extraordinario. Ramiro Calle ha viajado a la India cerca de noventa veces. Durante sus múltiples visitas ha tenido ocasión de aproximarse no sólo a los líderes espirituales cercanos a sus creencias, sino también a la gente que habita el segundo país más poblado del mundo. Este libro contiene experiencias de todos sus viajes. De la mano de Ramiro Calle el lector recorrerá lugares como Benarés, Darjeeling, Calcuta, Orcha, Deogarh, la región de Himachal...

El Hatha Yoga no es para los iluminados, ellos llevan su luz a donde quieran que vayan. El Hatha Yoga no es tampoco para los que están en la completa oscuridad, pues no lo ven y al no verlo no lo necesitan. Es como si quisiera Usted darle algo a alguien, mientras este mantiene sus manos cerradas. El Hatha Yoga es para todos los demás. Es para aquellos que están comenzando a ver, para quienes se están dando cuenta de que la Vida circula por nosotros y que mientras esto sucede hay una oportunidad de ser mejores, de ser felices... y de vivir en paz.

En este libro se presentan propuestas concretas e innovadoras por medio de 400 fichas-acción, ilustradas con dibujos

explicativos, que permiten responder a las necesidades fundamentales del mantenimiento de la autonomía motora, afectiva, cognitiva y social de las personas de la tercera edad. Estos ejercicios prácticos están organizados en siete secciones: • Actividades físicas (equilibrio, flexibilidad, destreza...) • Actividades cognitivas (grupos de palabras, talleres de memoria...) • Actividades de expresión y comunicación (juegos teatrales, juegos de sociedad...) • Actividades socioculturales (exposiciones, paseos, descubrimientos...) • Actividades de artes plásticas (dibujos, modelado...) • Actividades domésticas (jardinería, cocina terapéutica...) • Actividades espirituales (grupos litúrgicos, respeto de los ritos y las tradiciones) Stella Choque es enfermera ejecutiva, licenciada en Ciencias de la Educación y animadora de grupos para la gestión del stress. Jacques Choque es entrenador deportivo especializado en la animación de las técnicas conocidas como suaves (yoga, stetching, relajación, gimnasia suave, automasaje)

Una guía completa y concisa para lograr la salud integral. La alimentación balanceada, mediante el consumo de los principales grupos de alimentos en la calidad y proporción adecuadas son la base de la salud del cuerpo físico. Se explican las bases fisiológicas del sistema nervioso y del sistema endócrino para comprender porque es importante adoptar un estilo de vida, con hábitos saludables que permitan el correcto descanso del cuerpo físico. El ejercicio también es un elemento clave para mantener la salud física. Se comparan distintas opciones como ejercicios aeróbicos, artes marciales, danza y deportes en equipo, analizando los pros y contras de cada tipo de ejercicio. También se ofrece una secuencia de gimnasia calisténica y se explica paso a paso el tradicional Saludo al sol "Suryanamaskar". Los capítulos referentes a las posturas de yoga o ásanas son una guía completa para quien quiera comenzar estas disciplinas, presentando en forma detallada los aspectos más relevantes como la correcta ejecución, beneficios y contraindicaciones. Sin duda un libro invaluable para mejorar la salud de forma holística.

El autor llevaba muchos años con la intención de escribir una obra centrada en la respiración. Por un lado, es la vía idónea para entrenar la atención plena y otras capacidades de la mente, y por otro, de aprender a relajarse y vivir en el momento presente. Un libro sumamente práctico, que nos enseña lo fundamental sobre la atención en la respiración y las técnicas más importantes para conseguirlo. También incluye algunas narraciones orientales muy amenas, que complementan el texto y ayudan a su mayor comprensión.

Amar es un privilegio. El amor nos activa y nos renueva. Sin embargo, no siempre sabemos recibirlo con el corazón abierto. A veces nos sentimos vulnerables, tenemos miedo a ser dañados y ocultamos nuestras emociones. Cada persona es un campo en el que puedes hacer germinar una semilla. No obstante, sólo recibiremos amor si sembramos amor. La decisión de darnos a los demás depende únicamente de nosotros, pues sólo así florecen los sentimientos. A través de más de cien relatos comentados y de una selección de ejercicios de meditación, Ramiro Calle nos guía por una senda que nos muestra la verdadera dimensión del amor.

[Copyright: e7cf1b0b72dc46c70a7304707f93774e](https://www.pdfdrive.com/yoga-en-la-tercera-edad-cuerpomenteyespiritu-pdfs-free.html)