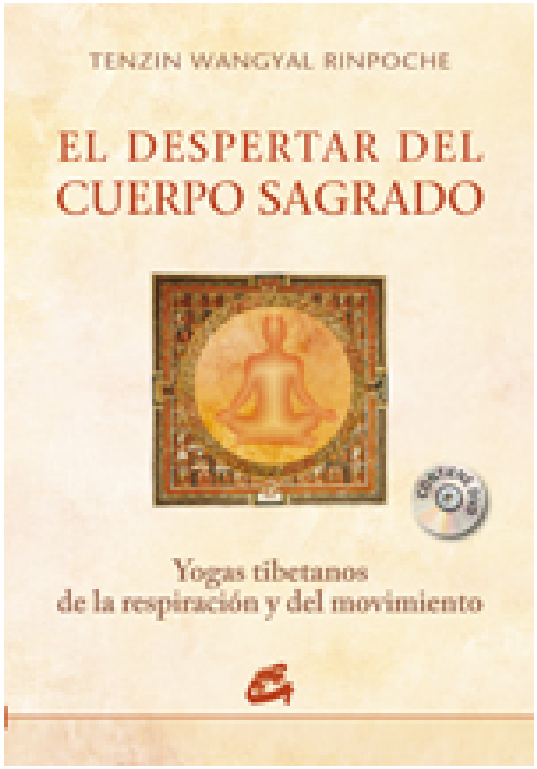


El despertar del cuerpo sagrado

Yogas tibetanos de la respiración y del movimiento

Autor: Tenzin Wangyal Rinpoche

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484453611

Páginas: 160 + DVD (35 min.)

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

El poder de la respiración ha sido reconocido durante milenios como una parte fundamental para la salud y el bienestar. En *El despertar del cuerpo sagrado*, el profesor Tenzin Wangyal Rinpoche nos permite acceder al antiguo arte de la respiración tibetana y a las prácticas del movimiento, y nos presenta con un claro lenguaje dos poderosas meditaciones -las Nueve Respiraciones de Purificación y los movimientos Tsa Lung-, que pueden ayudarte a modificar positivamente tu relación contigo mismo, con los demás y con el mundo.

El despertar del cuerpo sagrado y el DVD que lo acompaña se centran en limpiar y abrir tus centros energéticos para permitir que surjan las cualidades humanas de amor, compasión, alegría y ecuanimidad.

Estas prácticas, que se enfocan conjuntamente en la mente y la respiración mientras se realizan movimientos corporales específicos, te ayudarán a descubrir tu sabiduría interna y a expresar tu máximo potencial.

Contiene DVD en español con:
* Introducción
* Las Nueve Respiraciones de Purificación
* La práctica Tsu Lung
* Beneficios de la práctica

Éste es un libro sobre la transformación personal, sobre cómo podemos introducir cambios