



Yoga de la India contra el stress

El dominio de la mente y la voluntad para conseguir fortaleza, vigor, salud y energía del cuerpo físico

Autor: Mukerji, Swami

Editorial: Humanitas

ISBN: 9788479104986

Páginas: 182

Dimensiones: 13,5 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,00 €

Lecciones de Yoga para el desenvolvimiento espiritual Cuando practicamos Yoga logramos el desenvolvimiento espiritual, somos dueños de la mente y la voluntad y entonces dominamos también nuestro cuerpo. Nos libramos del stress del temor, y a pesar de vivir en el mundo no vivimos según el mundo, porque nuestra tónica vibratoria supera en intensidad a la mayoría de seres humanos. El Yoga desde siempre ha llamado la atención en occidente. El Swami Mukerji, un yogui descendiente de varias generaciones de yoguis, es un apropiado instrumento para tratar profundamente este tema. La lectura de este libro nos predispondrá a la comprensión del Yoga y nos convencerá de la necesidad de sobreponernos al materialismo para alcanzar el perfecto conocimiento de nosotros mismo.