

Yoga Alimentación

Patología digestiva y consejos de aplicación
Morata, Manuel

Editorial: Ediciones Manuel Morata

ISBN: 9788461219124

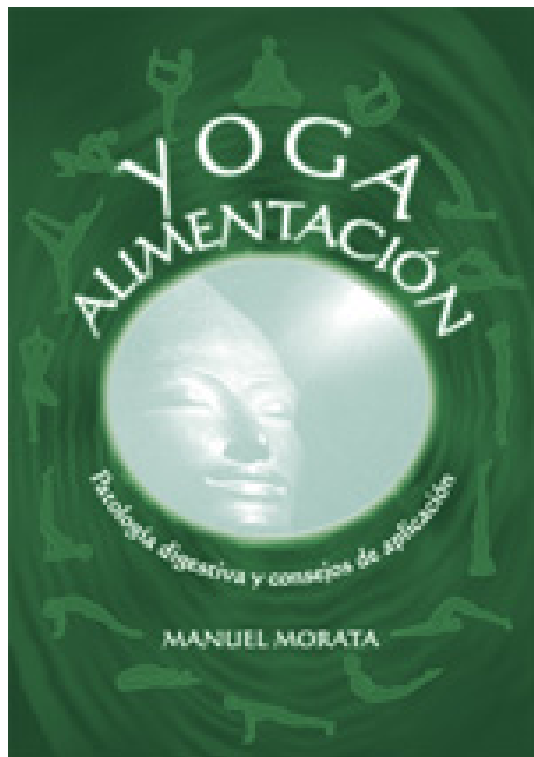
Páginas: 256; ilustrado

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 22,00 €

Colección: Manuel Morata



SINOPSIS

Estos ejercicios consisten en técnicas de purificación o Shat-karmas, métodos de relajación, posiciones corporales o Asanas que liberan la respiración, eliminan impurezas y equilibran las distintas estructuras; ejercicios de control respiratorio o Pranayama, que calman la mente y aumenta la energía vital; técnicas de interiorización o Pratyahara y de concentración o Dharana, que permiten depurar los procesos mentales y acercarnos a estados de meditación o experiencias espirituales Dhyana, que a su vez tienden hacia una total expansión de la conciencia o Samadhi.

La alimentación puede considerarse, aunque no esencial, como un importante elemento de ayuda en la práctica de Yoga.

La forma de alimentarse no lleva por si sola a la realización, ello es fruto de los ejercicios de Yoga bien aplicados y realizados de forma sistemática y con actitud de respeto y confianza (abhyasa). En realidad la alimentación va a contribuir a que dichos ejercicios sean más eficaces y sus efectos más vivos. Luego siendo importante la elección en la forma de alimentarse, la práctica de Yoga, es decir el trabajo de la conciencia es el motor de la evolución.