

## El despertar del cuerpo sagrado

Yogas tibetanos de la respiración y del movimiento

Tenzin Wangyal Rinpoche

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484453611

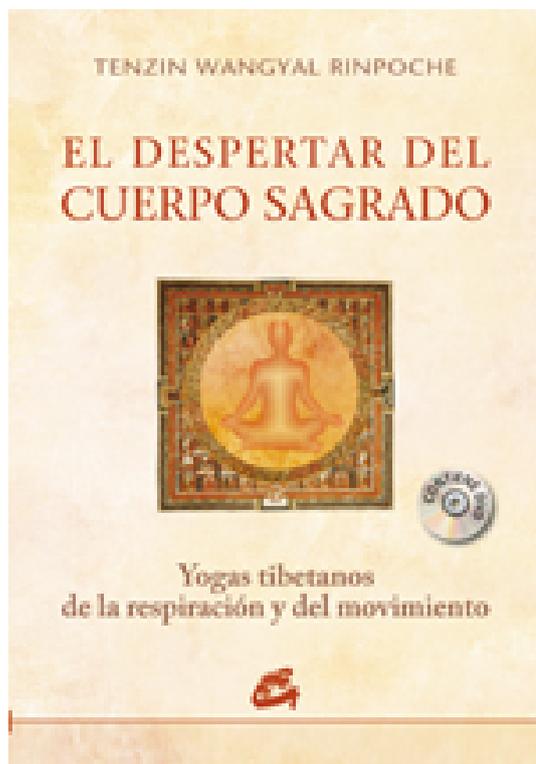
Páginas: 160 + DVD (35 min.)

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €

Colección: Espiritualidad - Budismo Tibetano



### SINOPSIS

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 positivos en nuestras vidas, y transformar y expandir nuestra conciencia; sobre cómo ir más allá de las limitaciones del prejuicio o del miedo.