

Gheranda Samhita

Tratado de yoga clásico

Anónimo

Editorial: YUG

ISBN: 9789687149233

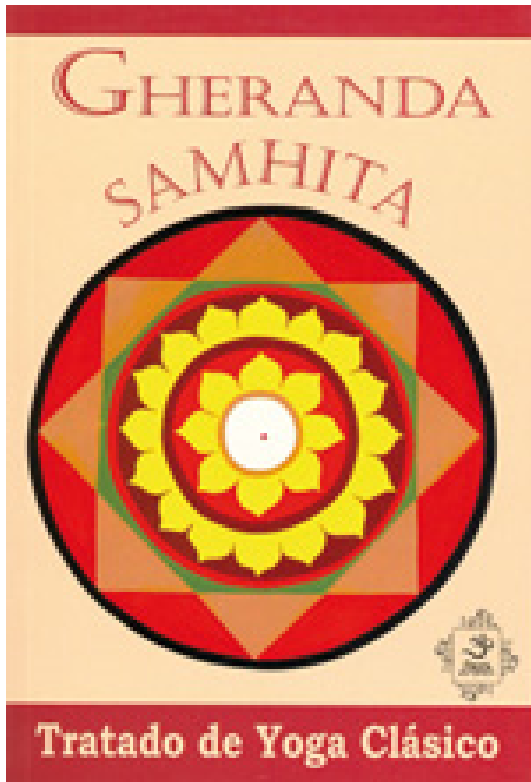
Páginas: 96

Dimensiones: 12,5 x 18,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,00 €

Colección: India interna



SINOPSIS

El adiestramiento del cuerpo (hatha yoga) es el primer paso hacia el adiestramiento de la mente (raja yoga), pues una mente saludable que contribuya a la evolución integral sólo puede existir en un cuerpo sano.

Tal es el tema de Gheranda Samhita, una de las obras más antiguas acerca del hatha yoga y, como tal, de las que preservan la enseñanza primigenia de la disciplina cuya finalidad es llegar al samadhi mediante la purificación del cuerpo.

Escrita originalmente en sánscrito, Gheranda Samhita es una contribución a la literatura sobre yoga que durante siglos ha beneficiado a quienes buscan una vida más elevada en lo físico y espiritual.