

La ciencia del pranayama

Swami Sivananda

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499500058

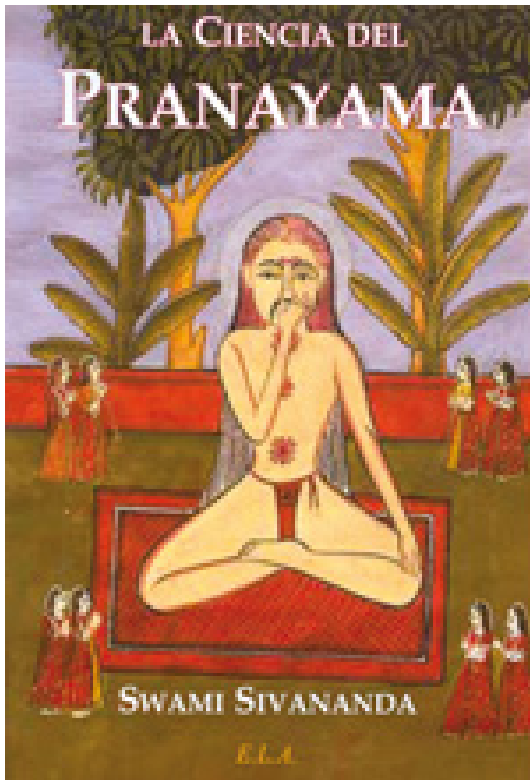
Páginas: 148

Dimensiones: 16 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

Coleccion: Swami Sivananda



SINOPSIS

El Pranayama es una ciencia exacta que te acerca a la comprensión de cómo se transmite la energía. Respirar conscientemente te permite vivir el presente llenándolo de plenitud.

El Pranayama, según Swami Sivananda, ocupa un lugar muy importante en la práctica del Yoga y de la meditación. El Prana está relacionado con la mente; a través de ésta con la voluntad; a través de la voluntad con el alma individual y a través de ésta, con el Alma Suprema. Si sabes cómo controlar las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás entonces el secreto de cómo controlar el Prana universal.

El Prana es el principio universal de la energía. Es la fuerza vital que lo impregna todo. Es suministrado por medio del alimento, del agua, del aire, de la energía solar, etc. Absorbemos Prana al respirar. Su excedente se almacena en el cerebro y en los centros nerviosos. Cuando la energía del cuerpo se sublima o transforma, suministra Prana en abundancia al organismo, que es almacenado en el cerebro en forma de energía espiritual.

“La Ciencia del Pranayama” despeja dudas y aporta a cualquier estudiante disciplinado un cuerpo ligero, alegría, gran fortaleza, coraje, entusiasmo, un elevado nivel de salud, vigor y vitalidad y una buena concentración mental.

Por fin un libro que deja claro que el Pranayama es una práctica que todos los estudiantes de Yoga pueden disfrutar.