

## Yoga para una larga vida

Ánanda marga caryacarya - Parte III

Shrii Shrii Ánandamúrti

Editorial: Ananda Marga Publications

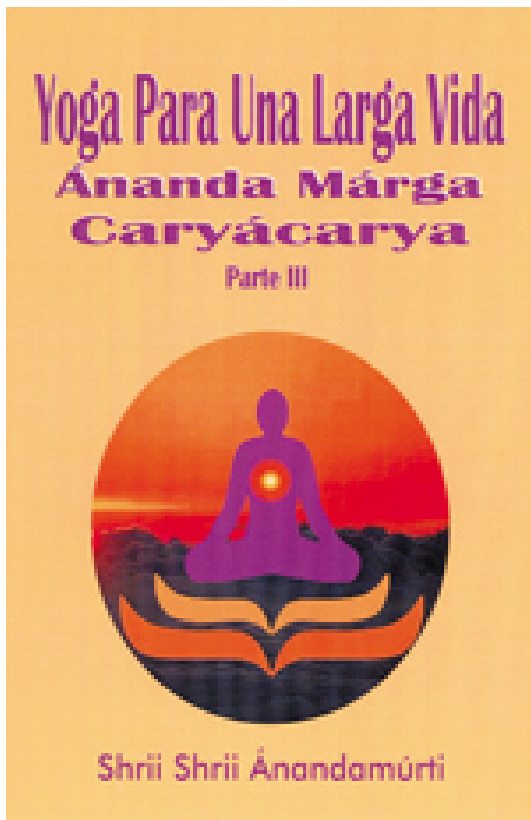
ISBN: 9788461413881

Páginas: 88

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



### SINOPSIS

Basándose en la perspectiva de la filosofía monista de Ánanda Marga, *Shrii Shrii Ánandamúrti*, el fundador y preceptor del movimiento Ánanda Marga, elaboró su *trishástra* es decir, su *dharma shástra* (tratado espiritual), *darshan shástra* (tratado filosófico) y *samája shástra* (tratado social).

Las partes 1, 2 y 3 de Caryacarya \*caryacarya significa “código”) de Ánanda Marga constituyen el tratado social.

*Ánanda Marga Caryacarya parte 3* trata todas aquellas normas indispensables para mantener una buena salud física, con el objetivo de progresar en la Sádhaná, la práctica mental y espiritual. Se describen diversos procedimientos tales como: bañarse, alimentarse adecuadamente, ayunar y también ciertas normas de higiene.

Se detallan las reglas para la práctica de las ásanas, posturas de yoga, y se describen en particular las ásanas, mudrás y bandhas que ayudan al progreso físico, mental y espiritual.

Las mudrás y las bandhas son ejercicios similares a las ásanas, pero requieren un esfuerzo consciente para permanecer en la posición, mientras que en las ásanas no es necesario.

También se incluyen algunas técnicas de respiración “Pránáyama”, mediante las cuales se controlan los pránás, “energías vitales” del cuerpo. Ciertas prácticas incrementan la percepción, mientras que otras ayudan a aliviar dolencias.