

## Filosofía y Yoga Samkhya

Dev, Sree

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788493791926

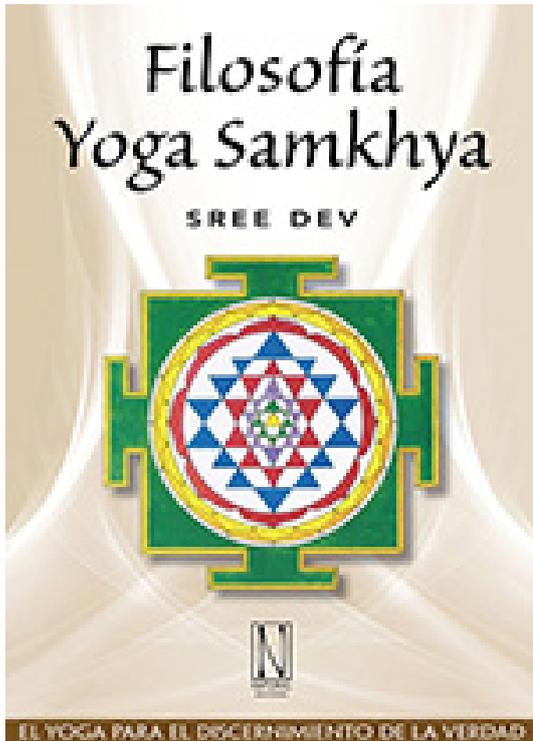
Páginas: 273

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Terapia Manual



### SINOPSIS

Este libro te muestra mediante la filosofía samkhya la manera en como el sabio Maharshi Kapila quiso sintetizar el universo a través de los números, dijo que los números impares tocan el espíritu, los pares tocan la materia y todo lo que cae en la frecuencia del 3 es samkhya (discernimiento de la verdad). Como a través del yoga samkhya podremos liberar el cuerpo de tensiones crónicas musculares, mejorando nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones, la salud mental, el comportamiento social y el crecimiento interior, podrás encontrar una manera muy sencilla y operativa de practicar yoga ideada para occidente a través de asanas, pranayamas, meditación... conforme a los 5 elementos, macro y micro cosmos en perfecta armonía y en cómo llevar el yoga a la cotidianidad, sin olvidarnos del espíritu que le dió origen en la tradición iniciática que nos muestra el padre del yoga Patanjali, en sus yoga sutras, que dijo en uno de sus tratados: «La naturaleza cura el cuerpo, el yoga cura la mente y el arte cura el espíritu». También este libro te muestra el Anna yoga (yoga del alimento) mediante el método Upajah (método de acercamiento a la realidad), el arte de cocinar se convierte en ...