

Chakras

Usando el yoga para equilibrar los chakras
Horsley, Mary

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484451662

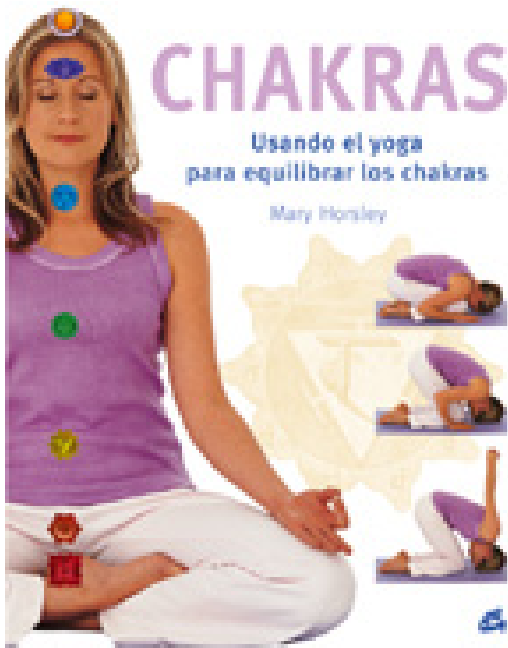
Páginas: 160, ilustrado a todo col

Dimensiones: 20 x 25 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,90 €

Coleccion: Salud natural



SINOPSIS

Dado que los chakras ejercen una influencia tan poderosa sobre todos los aspectos de nuestra vida, podemos obtener un enorme beneficio si nos otorgamos el tiempo necesario para equilibrarlos. El capítulo 1 describe con detalle el aura y te conducirá a lo largo de un completo viaje por los siete chakras principales y sus asociaciones, que encontrarás en el capítulo 2. En el capítulo 3 se describen algunos de los chakras menores más importantes y sus asociaciones. El capítulo 4 describe asanas, o posturas de yoga, para los chakras y hace una lista de los beneficios de cada uno de ellos. El yoga es una de las técnicas más potentes para reequilibrar los chakras y su práctica aporta muchos otros beneficios. Con el uso de la técnica de las respiración correcta en cada postura de yoga, y practicando diversas técnicas de respiración muy poderosas, que se describen en el capítulo 5, acelerarás tu progreso considerablemente, incrementando los niveles de energía de todos los chakras. Finalmente, en el capítulo 6 encontrarás una serie de técnicas de meditación que forman parte de una práctica equilibrada del yoga y que te ayudará a relajar la mente, aportando una gran claridad y una profunda dimensión espiritual a tu crecimiento.

MARY HORSLEY es profesora de yoga y ha sido altamente cualificada por el British Wheel of Yoga, desde 1979. Centra sus enseñanzas particularmente en el sistema de los chakras y realiza seminarios dirigidos a equilibrar esas energías.