

Los cinco tibetanos

Cinco ejercicios dinámicos para lograr buena salud, energía, y poder personal

Christopher

Editorial: Inner Traditions en Español

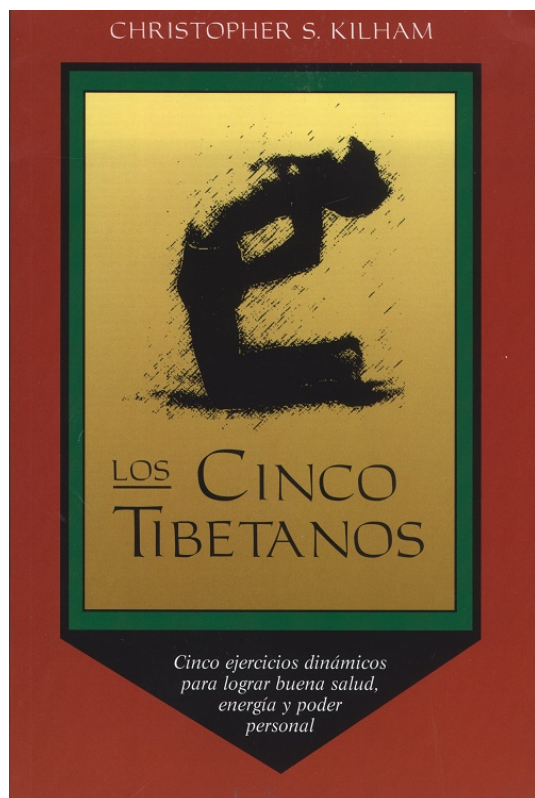
ISBN: 9780892814664

Páginas: 96

Dimensiones: 15,2 x 22,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,00 €



SINOPSIS

Los Cinco Tibetanos son un sistema de yoga con ejercicios altamente energizantes y a la vez muy sencillos, cuyo origen se remonta a la cultura del Himalaya. También se les conoce como los Cinco Ritos de Rejuvenecimiento; llegaron a Occidente a principios de nuestro siglo por medio de un oficial retirado de la armada británica, quien los aprendió en una lamasería tibetana. Desde 1978 Christopher S. Kilham ha enseñado estos ejercicios a miles de personas que buscan un modo de vida más sano. Los Cinco tibetanos requieren un mínimo de tiempo y esfuerzo al día, pero no pueden aumentar drásticamente la fuerza y flexibilidad física, al igual que la agudeza mental. Aun los principiantes del yoga experimentarán el efecto de liberación sobre el poder energético innato del cuerpo y la mente humana que ejercen los Cinco tibetanos. La práctica regular de estos ejercicios libera la tensión muscular y nerviosa, mejora la respiración y la digestión, beneficia el sistema cardiovascular y llevan a una relajación profunda y bienestar. Los Cinco tibetanos pueden ser un vehículo poderoso, no solamente a fin de avivar los sentidos sino para generar una energía vital en orden a la autotransformación.