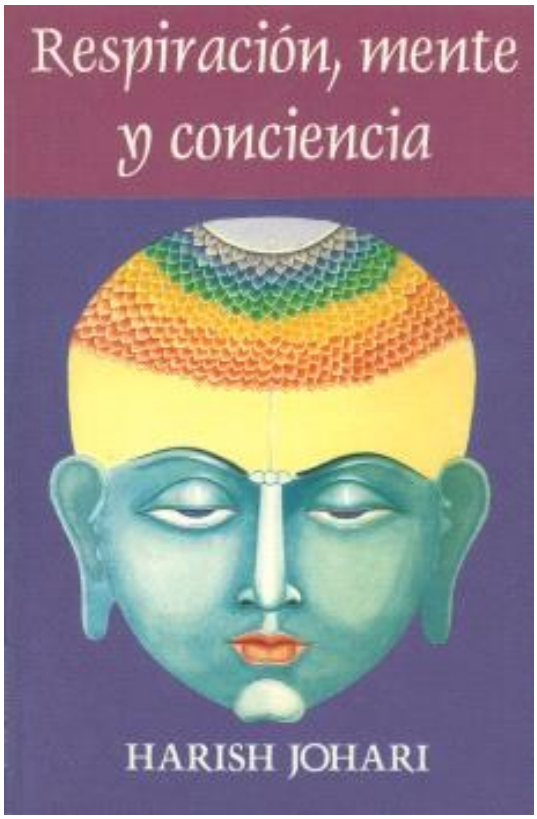

Respiración, mente, y conciencia

Harish

Editorial: Inner Traditions en Español
ISBN: 9780892814749
Páginas: 112
Dimensiones: 13,2 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 12,00 €

SINOPSIS

Los científicos actuales apenas comienzan a entender lo que los yoguis han sabido desde hace siglos: que la fuerza vital que vida al cuerpo está regulada por la respiración, y que la energía de la respiración está controlada por la mente. La ciencia esotérica y la práctica del Swara Yoga--presentada en este libro por primera vez en español--muestra cómo la observación consciente y el control de la respiración pueden ayudar a lograr la máxima energía y vitalidad. Maestro tántrico y autor de Tools of Tantra, Chakras, y The Healing Power of Gemstones, Harish Johari enriquece, con un conocimiento profundo de las antiguas ciencias hindúes, el tema de la respiración y el yoga en pro de una vida equilibrada. Éste es el primer libro guía para el público occidental que ofrece un tratamiento completo del tema, proporcionando información de textos sánscritos que de otro modo hubieran permanecido inaccesibles para nuestro idioma. En el libro se explica la red sensorial de la nariz y su efecto sobre los canales sutiles de energía de todo el cuerpo, mostrando la directa relación entre la práctica de la respiración consciente y el equilibrio electroquímico del cerebro y el sistema nervioso. Enseña, además, cómo la respiración alternativa de los orificios izquierda y derecho de la nariz está influida por las fuerzas del Sol y la Luna y cómo el individuo puede entrar en armonía con estos ritmos naturales y leyes universales a fin de obtener salud óptima y bienestar. La maestría de Johari respecto a las técnicas del Swara Yoga se hace evidente en la amplia información que aporta Respiración, mente y conciencia: incluye el análisis de las fases de los cinco elementos en el ciclo respiratorio, ejercicios para la curación física y psíquica, la forma de saber qué orificio nasal está activo y las instrucciones para conseguir que un hijo sea niño o niña.