

Yoga, el arte de la relajación

Manual práctico de yoga, meditación y pranayama

Editorial: Chinmayam Ediciones

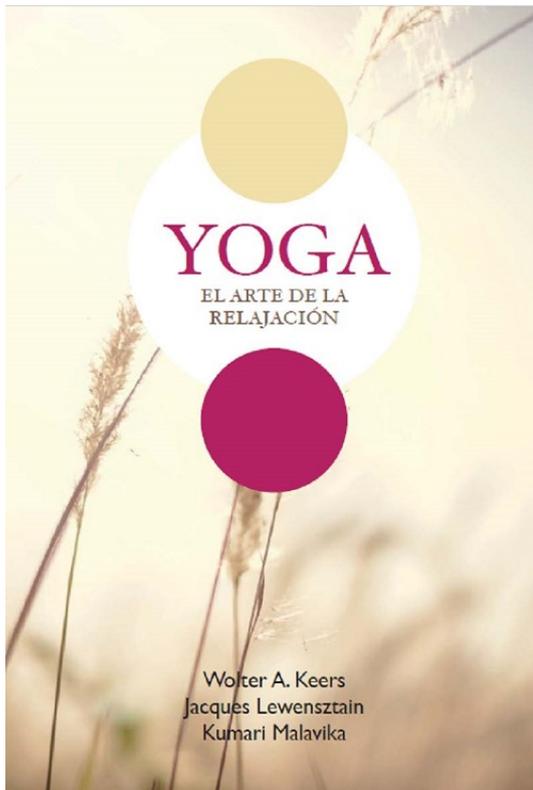
ISBN: 9788412636079

Páginas: 150

Dimensiones: 15,5 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €



SINOPSIS

La mente también tiene un yoga: el Jñana yoga que nos lleva más allá de los conceptos, hasta la conciencia misma. Es un yoga que impacta en nuestra manera de vivir e interpretar la vida. Es Advaita Vedanta práctico. "Al leer esta misma obra, ¿Quién podría pensar que su título original es 'Yoga, el arte de la relajación'? El yoga que contienen estas páginas no es el de las asanas o posturas tradicionales, es el yoga de la percepción y, más aún, es el yoga de la discriminación, del discernimiento y de la comprensión. Es el yoga más elevado que se pueda practicar. "Prólogo y traducción de Antonio Plana.