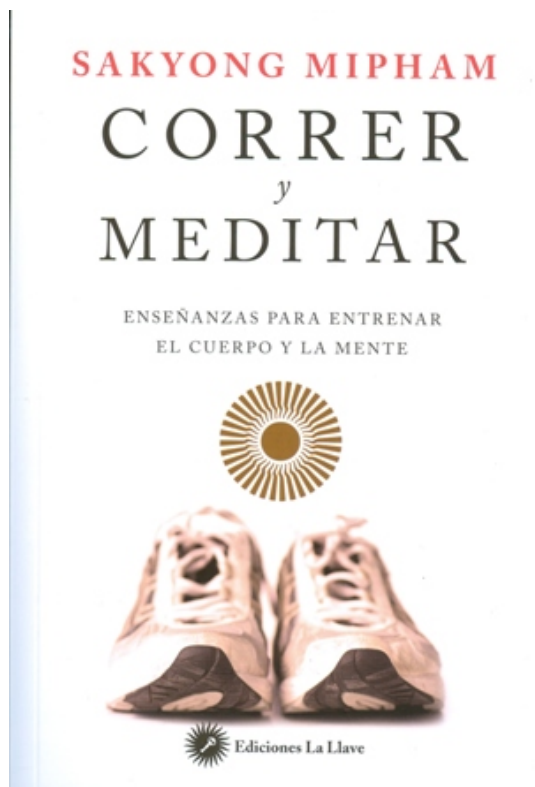


## Correr y meditar



Enseñanzas para entrenar el cuerpo y la mente

Mipham, Sakyong

Editorial: La Llave

ISBN: 9788416145201

Páginas: 251

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

### SINOPSIS

Una integración entre el deporte y la vida espiritual, el cuerpo y el alma, Oriente y Occidente, de la mano de uno de los más altos lamas de budismo tibetano.

Sakyong Mipham, lama de los linajes tibetanos ñingma y kagyü, es el líder de Shambhala, una comunidad global de más de doscientos centros de meditación fundada por su padre, Chögyam Trungpa, donde el deporte y la meditación van de la mano. Aplicando los principios del budismo tibetano a la actividad física, el Sakyong -título que significa "protector de la tierra"- ha desarrollado su propio método de entrenamiento del cuerpo y de la mente.

Formado en hípica, artes marciales y corredor de maratones, le tiene un cariño especial al *running*, que considera esencial para el bienestar.

En *Correr y meditar*, el Sakyong nos ofrece las instrucciones básicas de meditación y los principios fundamentales que ha desarrollado para la práctica consciente del deporte. Aunque ambas actividades pueden resultar complicadas, las lecciones que aparecen en este libro son sencillas y están destinadas a demostrar que todo el mundo puede utilizar la combinación de un entrenamiento meditativo interno con el movimiento físico -más allá de la edad, el trasfondo espiritual o la capacidad muscular- para beneficio del cuerpo y el alma.