

YIN YOGA

LA PRESENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Eng, Kim

Editorial: Gaia Ediciones

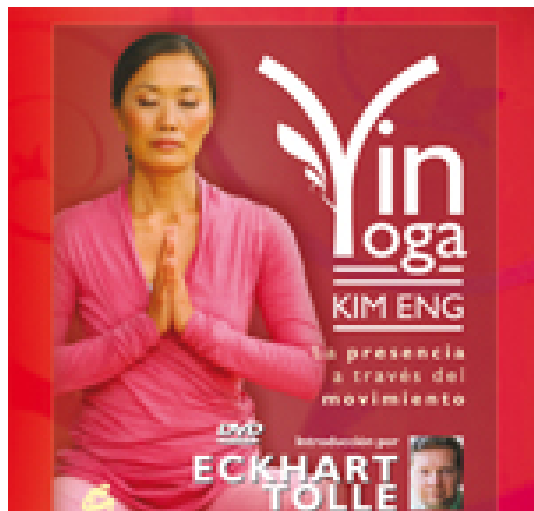
ISBN: 9788484453635

Páginas: 64 A TODO COLOR

Dimensiones: 15,5 x 15,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

La mayor parte de nuestra vida está dirigida por la energía de hacer, conocida como “yang” en la tradición taoísta. Para equilibrarla debemos cultivar su contraria, la energía “yin”, la energía de «permitir». Kim Eng nos muestra un poderoso programa de movimiento consciente que nos ayuda a equilibrar estas fuerzas y a aceptar cada momento tal y como es.

Rodado en un ambiente apacible, nos instruye a través de diversas posturas de meditación entre las que se incluyen la Mariposa de Patas Largas, el Cisne Dormido y el Dragón. Al invitarnos a mantener estas posturas y llegar profundamente a nuestro cuerpo interior, Kim Eng nos permite descubrir nuestro «límite de comodidad», un proceso que puede liberar importantes traumas y aportarnos verdadera quietud, a la vez que nos ayuda a «ser el espacio» (al permitir, aceptar y abrirnos a todo aquello que surja).

«Al aprender a mover -y sostener- intencionadamente nuestro cuerpo podemos empezar a equilibrar nuestros mundos interior y exterior», nos enseña Kim. Diseñado tanto para principiantes como para practicantes avanzados, “Yin yoga”, es un puente extraordinario hacia la belleza y la serenidad del Ahora.

KIM ENG es asesora y maestra espiritual. Sus talleres sobre «Presencia a través del movimiento» se centran en la integración de mente, cuerpo y espíritu. Colaboradora de Eckhart Tolle, ayuda a trasladar sus ideas a una práctica estructurada.