

El Tao de la respiración natural

Para la salud, el bienestar y el crecimiento interior

Lewis, Dennis

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454250

Páginas: 190

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

El tao de la respiración natural es un viaje fascinante a través de la fisiología, la psicología y la espiritualidad de la respiración natural.

Dennis Lewis, amplio conocedor y experto practicante del Tao Curativo así como de la obra de Gurdjieff y del vedanta advaita, muestra en esta obra la manera de incorporar la respiración natural (la respiración espontánea) a nuestras vidas, tanto con el objetivo de mejorar nuestra salud e incrementar nuestra energía como para apoyar nuestra búsqueda personal y nuestro crecimiento interno.

Muchas personas se esfuerzan por aprender complicadas técnicas de respiración, que luego superponen a sus defectuosos hábitos respiratorios previos. El resultado es una respiración que está en desarmonía con las leyes fisiológicas de la mente y del cuerpo. Por el contrario, la respiración natural es la respiración espontánea que realiza el cuerpo; la misma que podemos observar en, por ejemplo, un bebé o en un animal.

La respiración natural es parte integral del Tao. Es la respiración que, desde tiempos inmemoriales, han enseñado los maestros taoístas a través del chi kung, el tai chi y otras artes y ciencias meditativas y sanadoras.

Mediante la respiración natural beneficiaremos nuestra salud general, mejorando el funcionamiento y la eficiencia de nuestros pulmones, ...