

El libro tibetano del yoga

Antiguas enseñanzas budistas sobre la filosofía y la práctica del yoga

Gueshe Michael Roach

Editorial: Amara

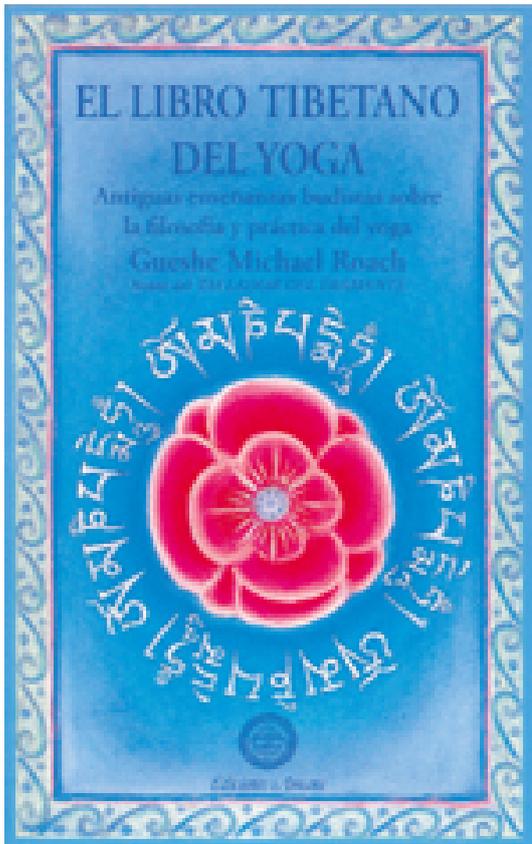
ISBN: 9788495094131

Páginas: 127

Dimensiones: 14 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



SINOPSIS

“No puedes entrar por la puerta del yoga sin amabilidad y compasión por los demás”.

Changya, El que Nadara en el Mar del Diamante (1717-1786). Maestro de yoga del Emperador de la China y de Su Santidad el Séptimo Dalai Lama.

El antiguo arte del yoga llegó al Tíbet desde su lugar de procedencia, la India, hace más de mil quinientos años.

Rápidamente se hizo muy popular, y empezaron a brotar como setas por todo el país prodigiosos sistemas para ponerlo en práctica. El método de yoga que aprenderás aquí, llamado Yoga del Corazón, pertenece a la tradición Guelupa de los Dalai Lamas del Tíbet.

El Yoga del Corazón trabaja tu corazón de dos maneras: hace fuertes y saludables tu corazón y cuerpo físicos, y *te abre el corazón* para amar a los demás. Y está claro que lo primero es sin duda consecuencia de lo segundo.

El autor del Tallador del Diamante introduce en este programa práctico el lado budista del yoga que proporcionará al adepto salud, fortaleza y serenidad.

El yoga llegó al Tíbet procedente de la India hace más de mil años, y fue rápidamente absorbido por las ricas tradiciones culturales.

En este pequeño libro los lectores descubrirán el Yoga Tibetano del Corazón, ...