

NOVEDAD



El corazón del yoga

Una práctica de vida

Marta

Editorial: Amara

ISBN: 9788495094926

Páginas: 172

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

La verdadera práctica de yoga va mucho más allá las posturas: se trata del manejo y administración del prana, esa fuerza vital que activa todos los planos donde la vida se manifiesta.

El objetivo de practicar Dharmayoga es, por un lado, liberar el prana que a menudo se “atasca” en distintas zonas del cuerpo y, por otro lado, almacenarlo a voluntad, muy especialmente en el plexo solar y en el chakra del corazón.

Descubrir la conexión entre tu cuerpo sutil, hecho de nadis por los que fluye el prana, y tus pensamientos es apasionante. Cuando tomas conciencia del vínculo que existe entre pranas y emociones, cuando entiendes que manipulando correctamente su fluir no tan solo mejoras tu conciencia física, sino que puedes sanar aquellos estados emocionales que te roban la calma, energía en ti un poder sorprendente.

El Dharmayoga tiene un gran valor terapéutico y lo maravilloso es que tu mismo te conviertas en el terapeuta: aprendes a gestionar el desánimo, la tristeza, el miedo o la ansiedad a través de tu práctica de yoga.