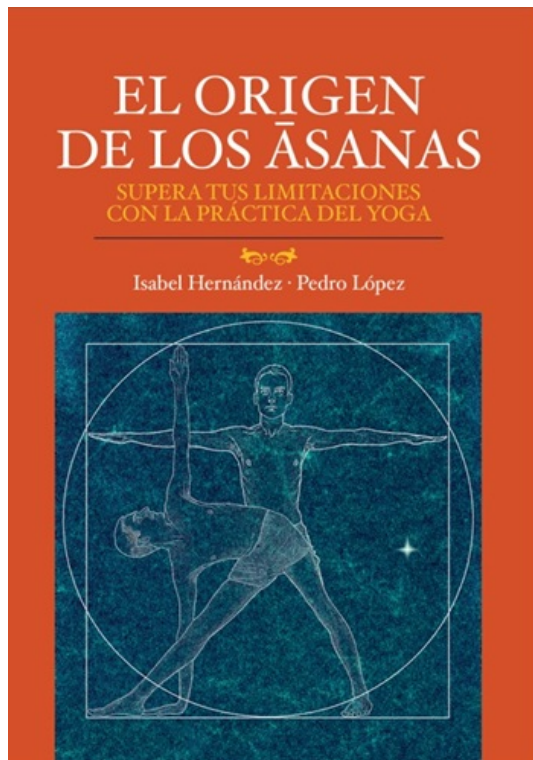


NOVEDAD

El origen de los asanas

Supera tus limitaciones con la práctica del yoga

Isabel; Pedro

Editorial: Chinmayam Ediciones

ISBN: 9791399252712

Páginas: 160

Dimensiones: 16,5 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

SINOPSIS

Muchos practicantes de yoga se han preguntado los porqués de su práctica, cómo surgieron las posturas del yoga físico o asanas, y qué función desempeñan en su crecimiento interior y cómo pueden regular su uso.

Los asanas son herramientas fundamentales en el camino de la autorrealización. Usándolos conscientemente nos hacemos responsables de nuestro propio crecimiento y nos ayudan a superar todas nuestras limitaciones.

Este libro explora la relación directa entre las dificultades que encontraban los antiguos maestros para alcanzar la realización y la práctica de las primeras posturas del yoga o āsanas. Los āsanas se convirtieron desde su origen en una herramienta tangible que permitía superar los obstáculos que originan la dispersión de la mente y elevar el nivel de conciencia de forma escalonada y ordenada a sus practicantes.

Patanjali, estructura de forma metódica los obstáculos que causan la dispersión de la mente en sus Yoga Sutras.

Si tomamos conciencia de por qué practicamos las posturas del yoga, nos haremos responsables, con sus ventajas e inconvenientes, de nuestro propio crecimiento, mejoraremos nuestra técnica y asumiremos el control de nuestro propio desarrollo como seres humanos. Todo un reto que merece la pena intentar.