



Prezzo di vendita15,11 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 15,90 €

Sconto -0,80 €

Autoguarigione e Autorealizzazione David Frawley (Vamadeva Shastri)

Descrizione

Il Punto d'Incontro Edizioni - Data pubblicazione Novembre 2011

Formato Libro 17 x 22 cm - Pag. 320

Descrizione:

Esiste una stretta relazione fra Yoga e Ayurveda, ambedue discipline olistiche fondamentali. Esse hanno in comune il concetto della totalità somatica e psicospirituale. Lo Yoga si focalizza sull'integrazione spirituale per mezzo della trascendenza, culminando nell'autorealizzazione.

L'Ayurveda si focalizza invece sull'integrazione psicosomatica attraverso la cura della salute nella sua totalità, la quale culmina nell'apertura verso la trascendenza e l'autorealizzazione.

In Occidente, lo Yoga e l'Ayurveda godono di grande popolarità, ma entrambe le discipline sono soggette a considerevoli distorsioni. Questo libro si presenta come una chiara e completa raccolta di insegnamenti profondi e ben esposti, che fanno luce su queste due discipline e ne sottolineano i punti di connessione, mostrando come ambedue siano valide per le pratiche spirituali odierne.

Lo Yoga e l'Ayurveda, insieme, costituiscono un approccio completo per apportare ottima salute, vitalità e maggiore consapevolezza.

Riscoprendo gli antichi metodi di trasformazione che agiscono attraverso diete, rimedi erboristici, esercizi yoga e tecniche di meditazione, possiamo imparare a padroneggiare l'arte interiore di controllare le energie sottili, esplorando temi inediti che spaziano dall'agni yoga ai segreti dei cinque prana, dall'alchimia yogica alla kundalini, dal soma al pratyahara, dal dharma al mantra purusha. Yoga e Ayurveda, unite, ci permettono così di scoprire i poteri segreti del corpo, del respiro, dei sensi, della mente e dei chakra.

AUTORE:

Il dr. David Frawley è considerato uno dei più importanti esponenti moderni del sapere vedico in Occidente. Ha scritto più di venticinque libri e innumerevoli articoli sui differenti aspetti della scienza vedica e yogica. È direttore dell'Istituto Americano per gli Studi Vedici, nonché membro del consiglio dell'Associazione Nazionale di Medicina Ayurvedica.