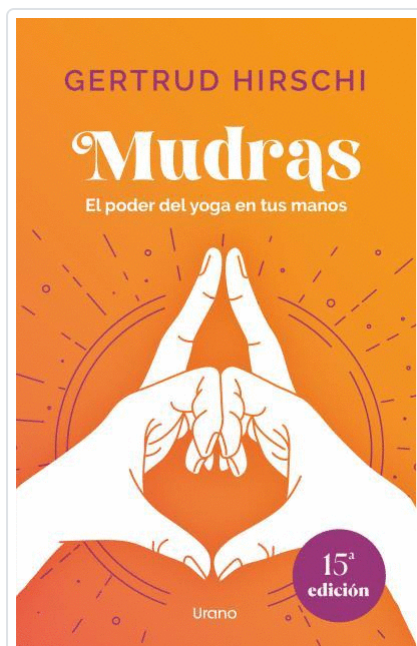


MUDRAS



Hirschi, Gertrud

SINOPSIS

- . Una obra imprescindible para practicantes de yoga y para todos aquellos que buscan aumentar su bienestar físico y emocional.
- . La práctica de los mudras requiere muy poco tiempo y puede realizarse en cualquier lugar.
- . Sin dejar de lado el mensaje profundamente espiritual de los gestos sagrados, Gertrud Hirschi nos muestra el lado práctico de esta tradición ancestral.

Los mudras, gestos sagrados de la tradición hindú y otras religiones, constituyen poderosos mensajes dirigidos desde las manos hacia nuestro ser físico, psicológico y espiritual. Son gestos ancestrales que, empleados con sabiduría y serena constancia, ayudan a mantener la salud, calmar dolores, sosegar el ánimo y aumentar nuestra vitalidad. Practicados junto a la meditación, apoyan y facilitan el camino espiritual de manera sencilla, auténtica y libre de cualquier doctrina.

Con este libro la autora nos introduce en un campo en el que cada uno de nosotros puede convertirse en su propio terapeuta, estableciendo un tratamiento a su medida. Para reforzar los beneficios que podemos obtener de los mudras, y basándose en su experiencia personal, nos enseña cómo acompañarlos con la respiración, afirmaciones positivas, visualizaciones, hierbas medicinales, alimentación adecuada y música....



Editorial	URANO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788418714719
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	213x135x0 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/01/2025