

## Los Mudras

Transforma tu vida mediante el poder de los mudras, gestos sutiles pero muy eficaces que se realizan con las manos y que favorecen la salud y el bienestar. Con instrucciones fáciles de seguir y a través de obras de arte inspiradoras y fotografías explicativas, esta es la guía ilustrada definitiva sobre los mudras, ideal tanto para yoguis experimentados como para principiantes. Impulsan la fuerza interior y la vitalidad, alivian el estrés, la ansiedad y la fatiga, cultivan la alegría de vivir, la paz y la creatividad, mejoran la concentración y la claridad mental, ¡y mucho más! Descubre los ejercicios de meditación, visualización y respiración (pranayama), los mantras y las posturas de yoga (asanas) que aumentan el poder de los mudras. Conoce los beneficiosos efectos de diferentes series de mudras diseñadas para problemas concretos de salud, desde el estrés y el insomnio hasta la artritis y los dolores de cabeza.

Los 360° de la Comunicación nos enseña a identificar rasgos psicológicos de una firma, a gestionar crisis personales, cómo se manifiesta nuestro propio cuerpo y qué son los mudras. Aborda cuestiones sobre la sexualidad de manera directa, clara y sin tapujos. Las redes sociales virtuales, como canales de comunicación, por fin son tenidas en cuenta e incluso se analiza la vestimenta, los tejidos, los colores y cómo influyen en la persona. Trata las claves de la seducción femenina y masculina, la comunicación verbal y no verbal, la proxémica y la paralingüística. Javier Lillo da forma a un completo manual, y unifica disciplinas y saberes tan dispares como la sociología, la kinesiología, la psicología, la sexualidad, la moda o la grafología. Resulta resolutivo y nos prepara, de manera práctica, un entrenamiento completo para enfrentarnos al mundo. Su máxima es que la comunicación efectiva es la mejor herramienta para conseguir logros, y ahora está al alcance de todos.

En este libro aprenderemos a sanarnos y sanar a los demás, a través de medios concretos y técnicos que funcionan a distancia cuando es necesario. Métodos simples y sencillos para múltiples aplicaciones, que se pueden aprender de manera sencilla y rápida. Aproveche la experiencia y conocimiento desarrollados por Eric Barone durante su amplia trayectoria en el campo bioenergético. La meditación es una vía para abrir un canal efectivo de comunicación con los ángeles. En primer lugar, nos permite detener la marcha de la vida diaria, olvidar nuestras preocupaciones y dejar que nuestra mente se libere de los pensamientos que nos abruman a cada instante. En segundo lugar, es un espacio de encuentro con nosotros mismos y con nuestra esencia, un momento reservado para el diálogo con nuestro interior. Estas dos características hacen de la meditación un vehículo ideal para llegar a los ángeles. Al meditar, nos reencontramos con nuestra esencia y somos capaces de percibir lo que los ángeles tienen para decirnos; abrimos las puertas de la percepción, comenzamos a entender que no todo es racional, que las casualidades tienen un origen, que los ángeles nos pueden hablar de mil modos distintos y que sólo depende de nosotros aprender a escuchar lo que tienen para decirnos. La meditación no es otra cosa que una forma de comunicarnos con los ángeles para pedirles protección, ayuda o consejo. Es un vínculo estrecho que entablamos con estos maravillosos seres de luz, una manera de hacerles saber que estamos listos para recibirlos en nuestra vida. Y una vez que somos capaces de recibir a los ángeles, tendremos la misma capacidad de fundirnos en la Totalidad. Meditar es dejar de lado la individualidad, abandonar el egoísmo y ser parte del Todo, ser parte de Dios. Por esa razón, meditar no es sólo una técnica de relajación: es una forma de entrar en comunión con el Universo.

- 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.

Ha sido creado para todas las personas que tienen conocimientos y son caminantes, y también para aquellas personas que están en el despertar espiritual, que quieren saber y aprender pero se preguntan por dónde empezar. No está encasillado en ninguna religión. Este libro te enseñará las formas de contactar con los arcángeles, los rituales y los salmos angelicales. Pero además también aprenderás a activar tus chakras con los ángeles y a conectar con tu ángel protector. Deseo, de todo corazón, que "Compendio angelical" sea tu cómplice y tu guía."

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of LIBRA and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Este libro se propone, ante todo, proporcionar un apoyo práctico, una guía para conectar con nuestra propia longitud de onda y utilizar de la forma más correcta la corriente energética en la que la naturaleza nos ha sumergido, en perfecta sintonía con nosotros mismos, los demás seres y el cosmos.

Los mudras son posturas de las manos y de los dedos que poseen poderes espirituales y terapéuticos extraordinarios. Por medio de ellos podemos dirigir y controlar el flujo energético de nuestro cuerpo. Ayudan a relajarse y a mejorar el bienestar físico y mental. Gracias a estos sencillos ejercicios con los Mudras que Matthias Mala nos propone en este libro podemos fomentar de manera eficaz tanto la creatividad como la capacidad de comunicación. La ventaja de los Mudras con respecto a otras disciplinas es que se pueden hacer en cualquier momento y lugar sin realizar ningún esfuerzo excesivo y sin ningún desembolso. En este libro encontrará: . Una presentación sencilla, clara y detallada de cada uno de los Mudras. Los Mudras más importantes acompañados de su fotografía y la manera de realizarlos. Mudras específicos para combatir diversos trastornos físicos, superar las depresiones o abandonar los malos hábitos. Mudras para obtener más energía. Mudra para: . la inspiración la comunicación la belleza la pareja la relajación

Los Mudras son movimientos de yoga que se realizan con los brazos y las manos. Son extremadamente sencillos, pero tan poderosos que transformarán su vida. ¿De qué forma? Simplemente liberando la energía bloqueada en el interior de su cuerpo en los canales de energía llamados nadis y en los centros energéticos denominados chakras. Disponiendo y dirigiendo dicha energía a través de los mudras, usted podrá alcanzar sus objetivos y tener la capacidad para solucionar los problemas de la vida diaria. Este es el primer libro que pone a disposición de todo el mundo las técnicas de sanación sagradas de

los mudras. En él, de forma ilustrada, se dan las instrucciones para practicar los cincuenta y dos mudras mas accesibles, junto a los ejercicios respiratorios, movimientos oculares, mantras, meditaciones, visualizaciones y afirmaciones que los acompañan con el fin de potenciar el poder de cada uno de ellos. No es necesario haber practicado yoga antes. Si usted puede mover sus manos y brazos, podrá utilizar los milenarios MUDRAS SANADORES contenidos en este libro para enriquecer su vida dedicándoles tan solo unos pocos minutos al día.

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of GEMINI and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Los Mudras SanadoresEl Yoga de Las ManosMudra Hands Publishing

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of SAGITTARIUS and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Los mudras son sencillos movimientos de yoga en os que sólo se utilizan los brazos y las manos y que nos permiten canalizar adecuadamente la enegía a través de nuestro cuerpo, así como facilita consecución de numerosos objetivos como la elevación espiritual y la sanación física y emocional. Son muy fáciles de realizar, pero tan poderosos que pueden cambiar la vida de una persona que liberan la energía bloqueada del cuerpo. Como explica Rajendar Menen, nuestros cuerpos son milagros; el nacimiento y la muerte son milagro y el mismo proceso de sanación es un milagro. Los mudras ayudan a crear paz interior, eliminan la fatiga y la ansiedad, agudizan la intuición y proporcionan longevidad y felicidad. Por eso son nuestro milagro. \* Los mudras pueden curar prácticamente cualquier dolencia, desde un simple dolor de oídos a un ataque de corazón. \* Los mudras ayudan a moldear los aspectos físicos, mentales e incluso morales de las personas. Algunos mudras equilibran los elementos del cuerpo al cabo de 45 minutos, mientras que otros pueden hacerlo en unos pocos segundos. \* La rática regular puede curar el insomnio, la artritis y la pérdida de memoria. \* Los mudras proician la piedad y la buena disposición en el ser humano, además contrarrestan el envejecimiento. \* En el yoga Kundalini, los mudras desvela la energía cósmica.

"Asanas, Mudras y Bandas - Despertando el Kundalini Extático" ofrece un enfoque práctico para la incorporación de las posturas de yoga y especializadas maniobras físicas internas en una rutina diaria compacta de prácticas que incluye la respiración espinal pranayama y la meditación profunda. El despertar del kundalini se cubre con claridad, incluyendo una discusión de los síntomas y los métodos específicos para controlar tu ritmo y regular las energías internas para proveer el desarrollo progresivo y seguro del silencio interior permanente, la dicha extática y el derramamiento de amor divino - las características esenciales de la iluminación ascendente. Yogani es el autor de libros innovadores sobre altamente efectivas prácticas espirituales, tales como: "Advanced Yoga Practices - Easy Lessons for Ecstatic Living" (dos libros de texto completo y fácil de leer), y "The Secrets of Wilder," una novela espiritual muy poderosa. "La Serie de Iluminación AYP" hace estas prácticas profundas disponibles por primera vez en una serie de libros de instrucciones concisas. "Asanas, Mudras y Bandas" es el cuarto libro en la serie. "Tantra - Descubriendo el Poder del Sexo Pre-Orgásmico" es el tercer libro de la serie. El segundo de la serie es "Respiración Espinal Pranayama - Viaje al Espacio Interior." El primero es "Meditación Profunda - Camino hacia la Liberación Personal."

Mudras, sacred hand gestures from Hinduism and other religions, are comprised of powerful message that span from the hands out to our physical, psychological and spiritual being.

Sendas hacia el despertar de la consciencia: Hatha, Radja, Karma, Bhakti, Gnana, Mantra y Kundalini Tras casi medio siglo de indagación en el yoga, Ramiro Calle nos ofrece esta obra única que aborda las siete ramas del yoga más importantes, todas ellas tendentes al mejoramiento humano, al bienestar psicofísico y la armonía, la paz interior y la evolución consciente. El autor no solo se extiende sobre estas modalidades yóguicas, sino que ofrece enseñanzas, técnicas y métodos muy prácticos para alcanzar el bienestar completo del ser humano y la salud emocional. El yoga es una técnica de vida y el lector encontrará en este libro todas las actitudes, enseñanzas, métodos y procedimientos para resolver mejor todas las situaciones de la vida y mejorar las relaciones consigo mismo y con los demás.

"Learn the natural healing method that will help you conquer fibromyalgia and arthritis, relieve stress, improve memory, overcome lyme, manage pain, balance irritable bowel syndrome, healthy weight, strong nerves, eliminate addictions, sleeplessness"--Cover.

Descubre cómo conectar con la increíble energía sanadora que está fluyendo a través de ti en todo momento. No solo aprenderás a sanar enfermedades físicas; también traumas energéticos y relaciones. Y descubrirás cómo conservar el bienestar en el mundo complejo y estresante en el que vivimos. Esta obra contiene una gran cantidad de técnicas de sanación con las que te resultará fácil enriquecer el cuerpo, el alma y el espíritu. Con sus ilustraciones didácticas, los ejemplos de mudras, sus valiosas prácticas y sus claras indicaciones, este manual te ayudará a tener una buena salud y conservarla. Te convertirás en un manantial para la energía sanadora divina, y además aprenderás a:

- Desarrollar la atención, un factor clave en el trabajo con la energía y la sanación
- Ver y sentir las auras, y usarlas como una herramienta diagnóstica
- Abrir y equilibrar los chakras
- Usar técnicas vibratorias, de polarización y empáticas
- Canalizar energía a distancia

El sanador, al convertirse en un canal de energía curativa, trasciende lo finito y se convierte en un conducto para el amor y el poder infinitos. Si tienes un deseo sincero de ser sanado y de sanar a otros debes seguirlo. Tu deseo es tu llave. Úsalo para abrir tus puertas interiores a través de las cuales fluirán los enormes recursos de tu poder curativo.

SALUD TOTAL CON TERAPIAS HAR es un diccionario con mas de 800 terminos relacionados con la salud, las terapias y la psicología. Constituye un libro muy valioso para todos los terapeutas. En el mismo puede consultar como realizar determinados ejercicios de Chi Kung, tecnicas japonesas de Reiki, conocer los beneficios de las gemas, de los aceites esenciales,

aprender los diferentes tipos de meditacion, masajes, cuestiones de la Medicina Tradicional China, cromoterapia, terapia de los sonidos, dietoterapia energetica, etc.

Este libro le ayudará a conocer la naturaleza y las funciones del cuerpo etérico, astral, mental y espiritual. Además, le mostrará una red de canales, los nadi, que transportan el prana --la energía vital-- a través de las diversas estructuras sutiles. Los centros que reciben, transforman y emiten la energía sutil son los chakras, distribuidos por todo el cuerpo. Son casi noventa mil, pero los que cuentan son unos cuarenta, concentrados, sobre todo, en las plantas de los pies y las palmas de las manos (zonas principales de la reflexología). La presente obra le mostrará qué son los chakras y sus maravillosos poderes, así como la serpiente de energía, Kundalini, que al despertarse de su letargo en la base de la columna vertebral activa todos los chakras. La lectura de estas páginas le conducirá a un viaje fantástico a la raíz del ser, y sobre el que puede actuar nuestra voluntad, para alcanzar una nueva realización física, mental y espiritual.

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of ARIES and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Esta obra estudia doctrinas y enseñanzas de la India con el importante aporte de haber sido escrita por el autor a través de un extenso viaje por dicho país. «La sabiduría de los grandes yoguis es el resultado, en buena parte, de mi primera indagación espiritual en tierra india. Después, he viajado muchas veces más a la India, pero aquel primer viaje fue, seguramente, el más fecundo desde el punto de vista espiritual. En compañía de la profesora de yoga Almudena Haurie, durante casi dos meses recorrimos la mayoría de los estados de la India para entrevistar a yoguis, sadhus, eruditos, especialistas, maestros espirituales y eremitas. En esta obra se incluyen los testimonios más destacados. La primera parte de la presente obra estudia en profundidad el yoga, sus principios, grados, técnicas y ramas. La segunda recoge el testimonio de grandes yoguis y maestros espirituales, lo que hace de este libro una viva exposición de la actual espiritualidad india.» Ramiro Calle Opinión: «La sabiduría de los grandes yoguis es sin duda un libro extraordinario en su tipo, no solo por la información que aporta sobre el yoga y las doctrinas colaterales, sino por ser caja de resonancia de los máximos expositores, practicantes y míticos de la India actual» Zaniah, Guía para el estudio del conocimiento esotérico

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of LEO and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of CANCER and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of CAPRICORN and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, charkas and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Los mudras son sencillos movimientos de yoga en os que sólo se utilizan los brazos y las manos yque nos permiten canalizar adecuadamente la enería a través de nuestro cuerpo, así como

facilita la consecución de numerosos objetivos como la elevación espiritual y la sanación física y emocional. Son muy fáciles de realizar, pero tan poderosos que pueden cambiar la vida de una persona ya que liberan la energía bloqueada del cuerpo. Como explica Rajendar Menen, nuestros cuerpos son milagros; el nacimiento y la muerte son milagros y el mismo proceso de sanación es un milagro. Los mudras ayudan a crear paz interior, eliminan la ataraxia y la ansiedad, agudizan la intuición y proporcionan longevidad y felicidad: son otro milagro. \* Los mudras pueden ocasionar cambios milagrosos y lograr que nuestro cuerpo mejore. Los mudras pueden curar prácticamente cualquier dolencia, desde un simple dolor de oídos a un ataque de corazón. \* Los mudras ayudan a moldear los aspectos físicos, mentales e incluso morales de las personas. \* Algunos mudras equilibran los elementos del cuerpo al cabo de 45 minutos, mientras que otros pueden hacerlo en unos pocos segundos. \* La práctica regular de algunos mudras puede curar el insomnio, la artritis y la pérdida de memoria. \* Los mudras propician una revisión básica de los cambios destructivos que suceden en el cuerpo humano. Además propician la piedad y la buena disposición en el ser humano. \* En el yoga Kundalini, los mudras revelan la energía cósmica. Este práctico libro te permitirá aprender a no pensar en nada en absoluto, a relajar tu cuerpo y mente, y a dejar a un lado tus preocupaciones. También aprenderás a elegir lugares y posturas para tu meditación personal. Este libro de meditación también te proporcionará prácticos consejos y sugerencias para que tu rutina de meditación sea más fácil y satisfactoria. Además, este libro te permitirá adoptar un estado de calma para tu mente, de modo que puedas vivir libre de estrés y relajado, y no importa si eres religioso o escéptico. Este no es un libro sobre Buda. Este es un libro sobre cómo te vuelves consciente y feliz. La meditación promueve la calma, la toma de conciencia y la felicidad. No les mentiré y les diré que lograr un estado mental tan equilibrado es fácil, porque definitivamente no lo es. Al igual que todo deportista necesita un gran entrenador, tú necesitarás a alguien que te guíe y te muestre cómo practicar esta técnica. Afortunadamente, has llegado al lugar adecuado. Existen diversos efectos nocivos para la salud tanto física como psicológica, vemos como muchas personas hoy en día viven una vida que está constantemente en movimiento, tienen poco tiempo para lidiar con cualquier obstáculo o inconveniente que altere su agenda o su jornada. Para muchos, estos pequeños cambios en nuestra vida diaria pueden generar una tremenda carga de estrés y ansiedad. Comenzar a ser capaz de lidiar mejor con el estrés y la ansiedad no es una tarea fácil. Entonces, ¿qué estás esperando? ¡Ya no esperes más! Desplaza la página hacia arriba y haz clic en el botón "comprar ahora" para comenzar el viaje definitivo a una vida de ensueño.

Cuatro inferencias o un definitivo error entre el drama zen y la ley de los estoicos - O Kant o el zen - Sobre el mal radical de la naturaleza humana - De religión y clericalismo - Friedrich Nietzsche visita el templo budista.

**LOS CHAKRAS** En la ciencia antigua del tantra se considera al cuerpo como el instrumento más perfecto para la expresión de la conciencia. Esa perfección se lleva a cabo gracias al desarrollo de los centros psíquicos, o chakras. Localizados en el sistema cerebroespinal, los chakras son el escenario sobre el que se representa la interacción entre la conciencia superior y el deseo. En consecuencia, conseguiremos un estado iluminado del ser mediante la comprensión y utilización de la energía de los chakras. Harish Johari, estudioso y practicante del tantra, nos presenta los principios clásicos de los chakras, así como la aplicación práctica que tienen actualmente. Despliega los misterios de estos centros sutiles de la transformación con técnicas de visualización que son esenciales para la práctica y la comprensión tántrica. Con bellas ilustraciones a todo color.

Learn the movements that eliminate fatigue and burnout; stop anxiety and depression; protect your physical health; increase love and abundance; improve mental clarity and intuition; and align your spirit and give you peace.

Mudra expert Sabrina Mesko Ph.D.H. is the author of "Healing Mudras - Yoga for Your Hands," the first practical guide for unleashing the healing power of hand Mudras, which became a classic international bestseller and is translated into more than 14 languages. In this book from the new series titled "Mudras for Astrological Signs," you will find specific Mudras for all who are born under the astrological sign of PISCES and would like a quick, easy to do technique to help TRANSCEND Your Sign's Challenges, Protect Your HEALTH and BEAUTY, attract LOVE, and establish SUCCESS. Each Mudra includes photos and instructions for practice with proper breathing exercises, mantras, chakras and colors. MUDRAS are ancient Yoga techniques for your hands. They are extremely easy to do, but very powerful and instantly effective and can bring you health, wealth, balance, success, and happiness. How? By liberating the energy locked within your body - the energy channels called nadis and energy centers called chakras - and directing it to help you meet your goals and deal with the problems of everyday life. By combining the ancient technique of Mudras with the principles of Astrology, you are magnifying their beneficial effects and improving your life on all levels. CHANGE YOUR LIFE IN 3 MINUTES, THE POWER IS IN YOUR HANDS!

Yoga's on fire right now, especially with baby boomers focused on their health but worn out from traditional Western exercise options. Nevertheless, these new converts are finding out that yoga also takes more time and energy than they often have available. But yoga's benefits now can be as close as their fingertips, with Sabrina's Mudra Cards: Yoga for the Hands. Eastern-trained but Western-based Sabrina Mesko taps her intensive formal study with world-renowned mudra masters to introduce this longstanding practice to the West. Mudras are ancient hand gestures that can be found in one form or another throughout every culture. We all use mudra-like gestures each day but without near the powerful potential they offer when properly practiced and employed. Sabrina offers simple and easily adopted instructions for a variety of mudra moves. Short daily sessions-for as little as three minutes-can bring profound improvement. Amply illustrated with easy-to-follow color photographs, the book coaches the totally inexperienced novice through moves that can enhance general health, productivity, communication skills, stress management, and balance, among many other benefits.

**LIBRO + 68 CARTAS DE MUDRAS PARA** aliviar el dolor físico, mitigar el estrés, avivar la mente, el equilibrio mental y emocional, el desarrollo espiritual, Los mudras son ejercicios en los que los dedos y las manos adoptan posturas especiales que transforman nuestras extremidades en verdaderos «centros energéticos». Se corresponden con los ejercicios de yoga más conocidos y, al igual que ellos, ayudan a fortalecer el flujo de la energía vital en cuestión de minutos. De hecho, ejercen un efecto vigorizante a todos los niveles y ayudan a reducir el estrés. GERTRUD HIRSCHI es mundialmente conocida gracias a sus obras sobre yoga y mudras, que han sido traducidas a numerosos idiomas. Dirige una escuela de yoga en Zúrich e imparte seminarios a lo largo de todo el mundo.

This book is for Yoga teachers. It provides essential tips on how to teach a Yoga class. It also has a whole section on live food and is ideal for the raw food novice.

Mudras de la India presenta 250 fotografías de las mudras de las manos con detalladas descripciones de la técnica, aplicación y beneficios espirituales y para la salud. Cada mudra se presenta con su nombre en sánscrito, su transcripción y su traducción al español. Los beneficios de las mudras de las manos están indexados en un formato de fácil utilización que abarca los principales intereses para la salud, así como de las aplicaciones espirituales y psico-energéticas. El libro incluye una rica mirada a la herencia cultural de las mudras de la India y de los efectos transformadores de estos poderosos gestos de las manos.

[Copyright: ba1a4e5fbb6225488f1f093c14765cbf](#)