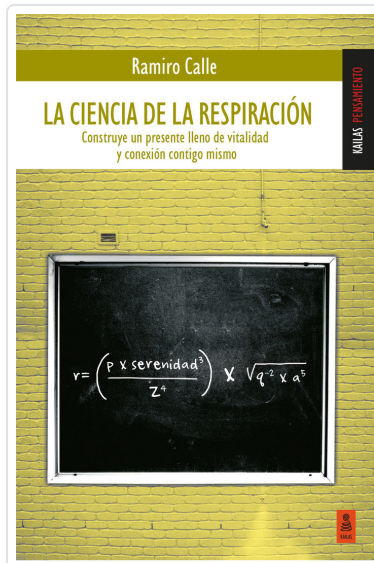


LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN



RAMIRO CALLE CAPILLA

SYNOPSIS

Aprender a respirar supone un enorme beneficio: ayuda a combatir el nerviosismo, la irritabilidad, la agitación y el temor. Y, sobre todo, nos ayuda a armonizarnos y a vincular cuerpo y mente: nos conecta con la vida.

Respiramos. Somos seres básicamente respirantes desde el nacimiento. El aire llega y el aire parte, y la exhalación sigue a la inhalación como el anochecer al amanecer, la sombra al cuerpo, el silencio al ruido, una estación a la otra, la muerte a la vida. Así, la respiración es como el oleaje que no cesa mientras estamos vivos.

De niños nos enseñaron muchas cosas, pero muy pocas esenciales; buena parte de ellas, prescindibles. No nos enseñaron ni a respirar ni a servirnos de la respiración como un instrumento extraordinario de vitalidad, energización, introspección, concentración y salud psicosomática. Servirse de la respiración para estabilizar la mente y calmarse es de gran provecho.

En La ciencia de la respiración, el maestro Ramiro Calle nos invita a dominar esta prodigiosa herramienta, gran pacificadora de emociones que nos inquietan y fragmentan. Una obra eminentemente práctica para conseguir la transformación interior....

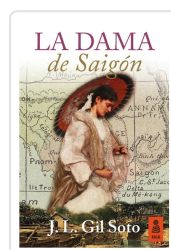


Editorial	KAILAS
Subject	MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU
Collection	Pensamiento
EAN	9791387534172
Status	Disponible
Pages	136
Size	210x140x0 mm.
Weight	1
Price (Tax inc.)	22,90€

Related Titles



VIAJE AL FONDO DE MÍ MISMO (3ª ED.)
CALLE CAPILLA, RAMIRO



LA DEVADASI
CALLE CAPILLA, RAMIRO



EL MUNDO FÍSICO (CIENCIA Y FILOSOFÍA EN LOS CLÁSICOS BUDISTAS INDIOS, VOL. 1)
LAMA, DALÁI



LA MENTE (CIENCIA Y FILOSOFÍA EN LOS CLÁSICOS BUDISTAS INDIOS, VOL. II)
LAMA, DALÁI