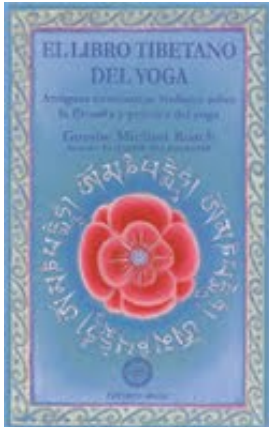


El libro tibetano del yoga

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

El libro tibetano del yoga

Antigua enseñanza budista sobre la filosofía y práctica del yoga

Gueshe Michael Roach

“No puedes entrar por la puerta del yoga sin amabilidad y compasión por los demás”

Changya, El que Nadara en el Mar del Diamante (1717-1786). Maestro de yoga del Emperador de la China y de Su Santidad el Séptimo Dalai Lama.

El antiguo arte del yoga llegó al Tíbet desde su lugar de procedencia, la India, hace más de mil quinientos años. Rápidamente se hizo muy popular, y empezaron a brotar como setas por todo el país prodigiosos sistemas para ponerlo en práctica. El método de yoga que aprenderás aquí, llamado Yoga del Corazón, pertenece a la tradición Guelupa de los Dalai Lamas del Tíbet. El Yoga del Corazón trabaja tu corazón de dos maneras: hace fuertes y saludables tu corazón y cuerpo físicos, y te abre el corazón para amar a los demás. Y está claro que lo primero es sin duda consecuencia de lo segundo. “Del Libro tibetano del yoga de Gueshe Michael Roach.”

El programa que se presenta aquí combina ejercicios de yoga populares con posturas especiales tibetanas, y ofrece métodos de trabajo interior para proporcionar un corazón sano y feliz.

El autor del *Tallador del Diamante* introduce en este programa práctico el lado budista del yoga que proporcionará al adepto salud, fortaleza y serenidad.. El yoga llegó al Tíbet procedente de la India hace más de mil años, y fue rápidamente absorbido por las ricas tradiciones culturales. En este pequeño libro los lectores descubrirán el Yoga Tibetano del Corazón, desarrollado a lo largo de los siglos en la tradición guelupa de los Dalai Lamas. El programa que se presenta aquí combina los ejercicios más populares del yoga con posturas y métodos especiales tibetanos que trabajan desde el interior para conseguir un corazón sano y alegre. Gueshe Michael Roach descubrió un buen número de trabajos sobre el yoga desconocidos hasta entonces, en el transcurso de sus continuos esfuerzos por buscar y preservar antiguos textos budistas. Hace una exposición de las ideas y conocimientos que se presentan en dichos textos, situándolos en el marco de la tradición budista. Para ayudar a los lectores a incorporar esta antigua sabiduría a sus vidas diarias, proporciona un orden específico de posturas de yoga y meditaciones. Combinando instructivas elucidaciones, cimentadas en el acercamiento budista, Gueshe Roach ha creado un programa de yoga único para trabajar tanto a nivel físico como espiritual.

Michael Roach es un monje budista plenamente ordenado que obtuvo su título de Gueshe (Maestro de Budismo) en el monasterio tibetano de Sera Me, después de veintidós años de estudios. Maestro de Budismo desde 1981, es también erudito en Sánscrito, Tibetano y Ruso, y ha traducido numerosos trabajos. Gueshe Michael es licenciado por la Universidad de Princeton. Durante muchos años trabajó en Nueva York como director de una gran firma de diamantes. Es fundador y director del Instituto Clásicos de Asia y del Proyecto Input Clásicos de Asia. Ha contribuido activamente a la restauración del monasterio de Sera Me. En la actualidad vive entre Nueva York y Arizona.