

El Yoga de los Ojos

publicado a la(s) hace 2 horas por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

El Yoga de los Ojos

Kiran Vyas

Los ojos pueden reeducarse, al igual que cualquier parte del cuerpo.

Podemos conseguir la mejoría de la vista, la desaparición de las migrañas, de las irritaciones, **así como de otros problemas relacionados con los ojos.**

Los beneficios del yoga de los ojos son realmente espectaculares en la mayoría de los trastornos oculares particularmente en el caso de "estrés visual" (luz artificial, televisor, pantallas de ordenador...).

El buen funcionamiento de los ojos depende de la salud a todos los niveles.

Así pues, el yoga para los ojos no es ni una técnica, ni una medicina, sino un arte de vivir y de ver muy antiguo que nos propone **una solución alternativa o complementaria para aquellos que llevan gafas.**

El yoga de los ojos está basado en:

- la tradición hindú de la medicina ayurvédica.
- el método de reeducación visual del doctor Bates.
- la síntesis extraída de estas dos corrientes por el doctor Agarwal.

El yoga para los ojos te aporta:

- por medio de los ejercicios: un buen funcionamiento de los músculos de los ojos y del sistema nervioso.
- por medio de la alimentación: un equilibrio de los elementos que proporcionas al cuerpo.
- por medio de la respiración: una buena irrigación sanguínea, indispensable para los ojos.
- por medio de la acción mental: la visión interior y la alegría de ser.

Kiran Vyas es de Gujarat la India. Ha fundado tres escuelas experimentales con su padre, quien fue uno de los colaboradores más cercanos del Mahatma Gandhi. Después de varios años de trabajo en las ONG ante la UNESCO-París, abrió las puertas de Tapovan ", Universidad Abierta de Yoga y Ayurveda", la promoción de los intercambios "interdisciplinario" y "intercultural". Tapovan se ha vuelto como las antiguas universidades Nalanda y Takshashila, estos lugares de la inspiración y de la memoria en la antigua India que brilla en todos los campos del conocimiento, libre de contaminación. ahora Kiran Vyas, que era un amigo de un Yehudi Menuhin de trabajo lado por el arte y la literatura y el otro con Pierre Philippe Desbrosses y Rabhi en temas ambientales, así como los principales expertos de Ayurveda en la organización de conferencias, simposios anuales y reuniones en torno a estos temas. Kiran Vyas es reconocido como un pionero y actor principal en la enseñanza del arte de la vida en el servicio del bienestar y el desarrollo personal, y esto desde hace más de veinticinco años. Se también el autor de varios libros sobre Yoga y Ayurveda. "