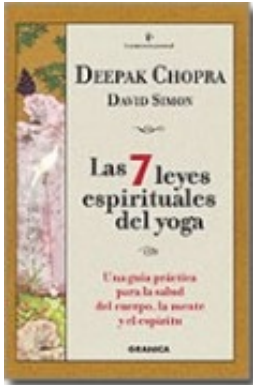


Las 7 leyes espirituales del yoga

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



[Comprar Libro](#)

Las 7 leyes espirituales del yoga

Una guía práctica para la salud del cuerpo, la mente y el espíritu

Deepak Chopra, David Simon

Este libro además de explicar las **ocho ramas del yoga**, cuenta la forma en que las **siete leyes espirituales** desempeñan un papel primordial en su práctica.

También ofrecen al lector todas las herramientas para que integre dicha práctica a su vida diaria.

El yoga tiene la capacidad de **unir el cuerpo, la mente y el espíritu**, para integrarlos como un todo con los ritmos del universo. Nació en la India y es la piedra angular del Ayurveda, la ciencia milenaria india de sanación.

Por medio de **fotos y explicaciones sencillas**, usted aprenderá a meditar, a respirar correctamente y a practicar las posturas más importantes para mejorar la flexibilidad, el equilibrio, tanto físico como mental, el tono muscular, la vitalidad, y la fortaleza.

Hace más de una década, **Deepak Chopra**, fundador, CEO y director educativo del Centro Chopra para el Bienestar, se convirtió en el pionero de la medicina integral. Nació en India, es médico cardiólogo y pertenece a la Escuela Norteamericana de Medicina y a la Asociación Norteamericana de Endocrinólogos Clínicos.

En su práctica profesional, Chopra comprendió que era posible establecer en la medicina occidental un nuevo paradigma sobre la vida, basado en la premisa de que la salud es el equilibrio y la integración entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y que las prácticas médicas modernas pueden complementarse con los principios curativos de las culturas milenarias.

La medicina occidental ha reconocido la validez de sus premisas por intermedio de instituciones científicas tradicionales como la Universidad de California y la Escuela de Medicina de San Diego, que acreditan el programa educativo del Centro Chopra para el Bienestar (creado en 1995), el cual también satisfizo los requerimientos del premio de la Asociación Médica Norteamericana.

David Simon es el director médico y cofundador del Centro Chopra para el Bienestar y ha escrito varios libros sobre la mente, el cuerpo y el espíritu. Lidera seminarios, talleres y un programa educativo de alcance mundial.