

editorial **K**airós

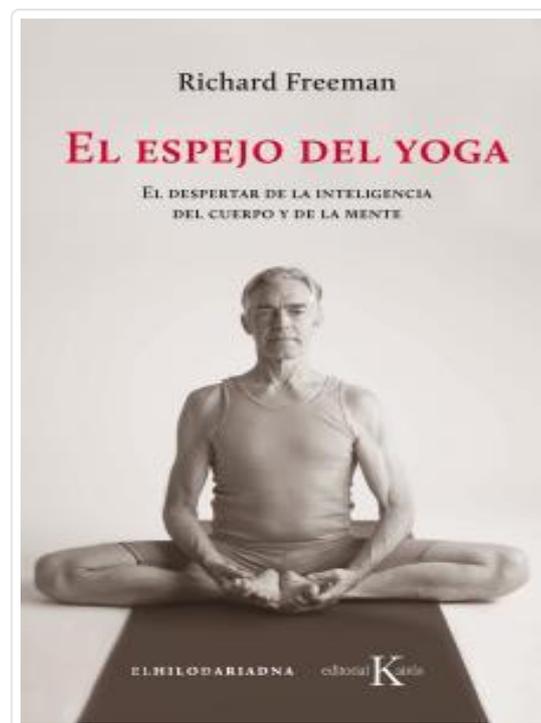
Freeman, Richard

El espejo del yoga

El despertar de la inteligencia del cuerpo y de l

La multiplicidad de escuelas y métodos de yoga es tan fértil como asombrosa. No obstante, todas las corrientes comparten una misma meta: descubrir la esencia que reside en el centro de nuestro ser. Dicho descubrimiento es lo que se conoce por liberación.

Richard Freeman, renombrado maestro y experto en la materia, ofrece una visión esclarecedora del corazón de las enseñanzas, prácticas y escrituras que forman la base para todas las escuelas del yoga: ha?ha, bhakti, jñana, karma, tantra y sus variantes. Profundiza en las enseñanzas de las Upani?ads, la filosofía Sa?khya, los Yoga-sutras de Patañjali, lo mismo que en la práctica la meditación, el servicio a los demás, el canto, el rol del guru, etcétera. Al mostrarnos los puntos en común de esa infinidad de formas y abordajes, Freeman delinea una matriz vasta e interconectada, símbolo de la riqueza y el esplendor de la milenaria tradición del yoga.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	336
Tamaño	220x140x mm.
Peso	488
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499886541
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €



9788499886541