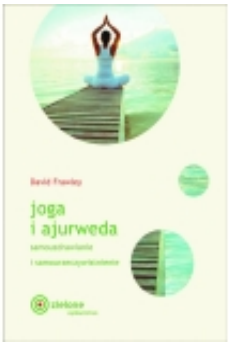
Dane aktualne na dzień: 26-11-2026 02:25

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/joga-i-ajurweda-p-4167.html



Joga i ajurweda

Cena	**47.00 zł**

Opis produktu

Joga i ajurweda to wzajemnie uzupełniające się dziedziny wiedzy o wspólnych korzeniach w wedyjskiej tradycji Indii. Ajurweda to nauka o uzdrawianiu ciała i umysłu, a joga to nauka o samourzeczywistnieniu, które zależy od sprawnie funkcjonującego ciała i umysłu.

Książka prezentuje duchowy wymiar praktyki jogicznej, której dopełnieniem jest medycyna ajurwedyjska. Zawiera wiele pomocnych, praktycznych wskazówek, które pomogą zrozumieć, jaka jest nasza konstytucja z punktu widzenia ajurwedy, co z kolei ułatwi wybór właściwych pozycji jogi oraz praktyk medytacyjnych. Autor opisuje zarówno techniki pracy z ciałem, umysłem, oddechem, czakrami, zasady medytacji, jak i zalecenia dotyczące właściwej diety i ziół.

Niewątpliwą zaletą książki jest fakt, iż jako jedna z nielicznych omawia łącznie jogę i ajurwedę oraz korzyści płynące ze stosowania się do ich zasad. Książka jest bezcennym źródłem informacji dla osób praktykujących jogę, zainteresowanych rozwojem duchowym oraz zachowaniem zdrowia i sprawności fizycznej na długie lata.

Książka *Joga i ajurweda* powinna znaleźć się w biblioteczce każdego, kto pragnie poważnie studiować i praktykować jogę oraz nauki wedyjskie”.

dr Deepak Chopra