

Alice Christensen

A YOGA do coração

*Dez princípios éticos para
aumentar o bem-estar,
a coragem e a confiança*



Resumo de Yoga Do Coracao

A maioria das pessoas associa a yoga as posturas e aos movimentos fisicos que sao ensinados nas aulas ou aprendidos nos livros. No entanto o aspecto fisico da yoga nao e senao uma parte bem do grande conjunto de doutrinas e tecnicas que constituem a tradicao da yoga.

Alias, os exercicios fisicos e tecnicas de respiracao so foram criados para que o corpo se mantivesse forte e sadio, de modo a facilitar ao praticante o acesso a alguns aspectos mais profundos da yoga.

Depois de algum tempo, muitos praticantes percebem que ha 'algo mais' na yoga, que precisa ser descoberto e que tem relacao com a nossa sede universal de sentido. Enquanto os exercicios cotidianos poem o corpo em forma, desponta a consciencia mistica .

Isso acontece sobretudo quando as praticas eticas da yoga, detalhadas neste livro, sao combinadas com a rotina fisica. A medida que esse outro aspecto da yoga vai se revelando, e comum irem surgindo sentimentos de forca, autoconfianca e paz interior

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)