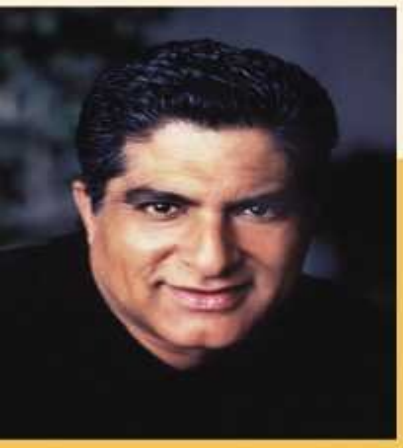
Um guia prático para curar o corpo, a mente e o espírito

AS SETE LEIS ESPIRITUAIS DA IOGA



DEEPAK CHOPRA, M.D.
DAVID SIMON, M.D.

Rocco

Resumo de As Sete Leis Espirituais da Ioga

Todas as dúvidas que, porventura, os leitores ainda tenham a respeito da prática e do significado da ioga serão dissipadas através de uma clara proposta de Deepak Chopra em co-autoria com David Simon.

No prefácio, são descritas as quatro formas de ioga, das quais a Raja ioga é o tema principal deste livro, como o caminho da união ou integração de todas as camadas da vida, através de práticas que conduzem à percepção interior.

A Raja ioga pode ser praticada por qualquer pessoa com um pouco de treinamento. O percurso da transformação é apresentado em três partes: A Filosofia da Ioga, Meditação e Respiração e A Prática da Ioga.

Nesta seqüência, o livro primeiramente situa o leitor em relação à filosofia ioga e detalha as Sete Leis Espirituais da Ioga. Em seguida, enfatiza os reais benefícios advindos da meditação e de uma respiração consciente e plena.

Finalmente, mostra a seqüência básica das posições (asanas) que promovem a consciência em movimento. Através de uma linguagem delicada e clara, o leitor vai penetrando nos compromissos de um iogue com a vida espiritual, tais como: a integridade e a veracidade da existência; a inseparabilidade do ecossistema; a responsabilidade com o ambiente; a capacidade de abandonar o apego ao passado e abraçar a incerteza, entre muitos outros.

Ao final, os autores asseguram que aquele que dedicar um mês a este programa será um iogue a vida inteira e recomendam que "o tempo que você despender produzirá recompensas físicas, emocionais e espirituais.

Cabe a você decidir o ritmo e a intensidade com as quais pode executar as posturas". É, sem dúvida, um convite sedutor, cuidadosamente fundamentado, além de muito bem ilustrado.

Acesse aqui a versão completa deste livro