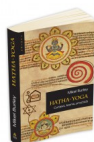
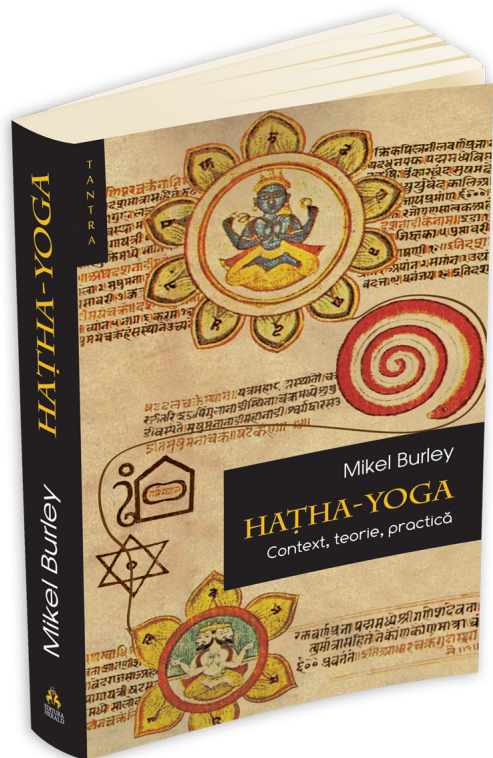


## Hatha Yoga - context, teorie, practica



Hatha-yoga nu-si propune doar sa ne faca sa ne simtim mai bine la nivel fizic - ci contine totodata practici ascetice intensive pentru purificarea fizica si psihica. Este o cale catre Iluminarea deplina sau realizarea Sinelui - si nu doar un sistem preliminar sau orientat exclusiv asupra corpului. Prin urmare - hatha-yoga clasica include - dar depaseste cu mult abordarile uzuale din yoga moderna - orientate spre exercitiu / terapie.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 35,00 lei

Pret cu reducere: 33,33 lei

Pretul de vanzare: 35,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Dupa cum sugereaza subtitlul, scopul lucrarii de fata este sa exploreze teoria si practica hatha in contextul lor propriu. Numai tinand seama de acest context se poate spera sa se faca progrese in intelegerea praxisului complex asociat cu hatha-yoga. „Contextul” sau „€fundalul” avut in vedere este in linii mari unul filosofic - cuprinzand aspecte epistemologice si metafizice si incluzand notiunea esentiala de identitate-de-sine – dar cuprinde de asemenea domeniile mitologiei, cosmologiei, istoriei si fiziologiei.

Asa cum am remarcat deja, temele majore care coloreaza mozaicul filosofiei hatha sunt impartasite de multe alte curente ale gandirii indiene si de aceea hatha nu poate fi studiata in izolare. Demersul autorului a implicat examinarea si asamblarea de materiale dintr-o gama larga de surse, evaluarea acelor materiale si extragerea semnificatiei lor in relatie cu traditia hatha. Folosind cuvintele lui Mircea Eliade, in cazul tratatelor de hatha, „doar anevoie poate fi distins «concretul» de «simbolic», s?*•dhana* tantrica propunandu-si tocmai transsubstantializarea oricarei experiente «concrete», transformarea fiziologiei in liturghie”€œ.

Hatha-yoga nu cauta pur si simplu experiente transcendente. Obiectivul ei este sa transforme corpul uman pentru a face din el un vehicul demn de realizarea Sinelui.

\*\*\*

Dintre diferitele ramuri ale yoga, hatha-yoga este probabil cea mai cunoscuta, dar, din acelasi motiv, poate si cel mai putin inteleasa. In Vest, practica yoga este definita in prezent prin ?sane sau posturi ale corpului, cel mai usor de percept pentru mintea apuseana, care este orientata spre exterior. Dar hatha-yoga inseamna mult mai mult decat ?sane. Ea este un sistem complet si integral de dezvoltare spirituala a corpului, a mintii si a sufletului. Nu este doar un sistem fizic sofisticat, ci include in acelasi timp cunostinte aprofundate despre corpul subtil, centrul si chakrele sale. Sunt descrise in detaliu nu doar ?sanele, ci si pr?n?y?ma, mantrele si meditatia.

Scopul practicii ?sana in hatha-yoga traditionala difera fata de cel al majoritatii grupurilor moderne. Hatha-yoga nu-si propune doar sa ne faca sa ne simtim mai bine la nivel fizic, ci contine totodata practici ascetice intensive pentru purificarea fizica si psihica. Este o cale catre Iluminarea deplina sau realizarea Sinelui, si nu doar un sistem preliminar sau orientat exclusiv asupra corpului. Prin urmare, hatha-yoga clasica include, dar depaseste cu mult, abordarile uzuale din yoga moderna, orientate spre exercitiu / terapie.

### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.