

FABIÁN CIARLOTTI

# AYURVEDA Y PSICOLOGÍA



Lea

# Ayurveda y psicología

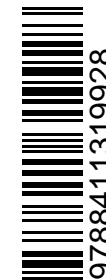
El ayurveda es el sistema médico tradicional de la India, cuyo significado es «conocimiento de vida». Y es que la meta de esta práctica ancestral es conservar nuestra salud, y para ello pone énfasis en la prevención de enfermedades y dirige sus antiquísimos saberes al autoconocimiento, a la prevención y al tratamiento de desequilibrios crónicos. Para el ayurveda, la mente y, por su intermedio, la alimentación son las principales causas de toda enfermedad. Los bloqueos emocionales y los pensamientos equivocados generan respuestas negativas en el organismo que se traducen en estrés, dolores de cabeza, problemas cardiovasculares y trastornos respiratorios. Por ese motivo, si somos capaces de comprender cómo funciona nuestra mente, lograremos mantener una salud óptima. No olvidemos que la mente «complica todo lo que toca», creando una película que nos destruye y nos imposibilita actuar correctamente. El apego, los celos, la falta de aceptación, el rencor, la envidia y, sobre todas las cosas, la creencia en un «yo» exacerbado nos llevan a cometer errores que pronto hacen mella en nuestra salud mental y física. «Ayurveda y psicología» es un manual de aprendizaje para comprender quiénes somos desde una perspectiva holística, basada en esta milenaria medicina hindú cuyo objetivo final es saber, comprender, discernir, aceptar y desapegarse de los resultados de la acción. Y es que la psicología védica es una terapia destinada a modificar el modo en que percibimos la realidad. De este modo, permite conocer un camino posible para alcanzar una verdadera felicidad.

» Fabián Ciarlotti

AYURVEDA • Alternativa • LEA España



Fabián J. Ciarlotti nació en Buenos Aires en 1959. Es doctor en Medicina, por la Universidad de Buenos Aires, y excirujano. Es, además, licenciado en Kinesiología recibido en esa misma institución. Se especializó en cirugía ortopédica y en medicina ayurveda, esta última en diversas universidades de la India (Jamnagar, Kerala, Puna y Haridwar Dev Sanskriti). Es profesor en la Universidad de Buenos Aires y en la Universidad Maimónides. Autor de numerosos libros de ayurveda, yoga y filosofía. Es director de AYUM Ayurveda Yoga en Universidad Maimónides y de la escuela Espacio Om Ayurveda Yoga, ambas instituciones con acuerdos entre sí y convenios con universidades e institutos de India. Su amplia trayectoria y conocimiento lo han convertido en un referente del ayurveda, medicina y filosofía de vida milenaria.



Thema: VXHT; JM  
978-84-11319-92-8  
128 páginas  
Rústica con solapas  
15 x 23 x 0.7 cm · 212 g  
PVP: 15 €