

# Yoga. Filosofía de vida

Yoga es un estilo de vida y una profunda filosofía, no solo una secuencia de posturas, como muchos creen erróneamente.

El yoga entiende como premisas la no violencia, la aceptación, la correcta acción, el autoconocimiento, la conciencia, la pureza..., y no la flexibilidad que puede adquirirse con cualquier práctica. Las posturas o «asanas» son una profunda relación entre el cuerpo, la respiración y la energía («prana»), o sea, materia y energía actuando en resonancia gracias a una mente calmada, en paz; nada que ver con la elongación particular de cada uno. Yoga es ciencia con conciencia, filosofía y sabiduría de vida, y para ello requiere conocimiento, estudio, práctica, entrega, devoción, amor e intelecto; une el saber y el amor, las dos fuerzas más integradoras de la naturaleza.

Yoga es ser, no hacer.



FABIÁN J. CIARLOTTI

**YOGA**  
FILOSOFÍA DE VIDA

Lea

» Fabián Ciarlotti



Fabián J. Ciarlotti nació en Buenos Aires en 1959. Es Doctor en Medicina, por la Universidad de Buenos Aires, y ex cirujano. 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: VXM; QDHC2  
978-84-18648-95-3  
304 páginas  
Rústica con solapas  
14 x 22 x 2 cm · 361 g  
PVP: 19.95 €

MEDITACIÓN • Armonía • LEA España