

JEAN-LOUIS ABRASSART

# EL GRAN LIBRO *de los* CINCO TIBETANOS



INCLUYE  
2 TIBETANOS  
ADICIONALES  
Y 40 MIN  
DE VIDEOS

LOS SECRETOS  
DE LA LONGEVIDAD



#### ADVERTENCIA:

El Grupo Macro no dispone de noticias o datos diferentes de los publicados. La información científica, sanitaria, psicológica, dietética y alimentaria que proporcionan nuestros libros no implican responsabilidad alguna de la Editorial acerca de su eficacia y seguridad en caso de uso por parte de los lectores. Cada persona deberá evaluar, con sentido común y sabiduría, su trayecto psicológico, el tratamiento y el régimen más adecuado. Cada persona deberá asumir toda la información necesaria, comparando riesgos y beneficios de las distintas terapias y regímenes disponibles.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclable y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.it](http://www.autosufficienza.it)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com) (ES) • [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)

Para más información sobre el autor y esta colección,  
visita nuestra página web: **[www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)**

Título original: La bonne pratique des 5 tibétains  
© Guy Trédaniel Éditeur

Coordinación editorial	Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Traducción	Dylan Hanse
Revisión	J&P Editoras
Coordinación gráfica y portada	Roberto Monti
Maquetación	Valentina Pieri
Ilustraciones internas	Stéphane Nadin
Imprenta	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: Abril 2021  
Colección: Yoga

© 2021 Macro Ediciones  
via Giardino 30, 47522  
Cesena - Italia

ISBN: 978-84-17080-59-4  
Depósito legal  
B 21437-2020



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados de modo sostenible, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

JEAN-LOUIS ABRASSART

EL GRAN LIBRO  
*de los*  
**CINCO TIBETANOS**

LOS SECRETOS DE LA LONGEVIDAD



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México • Cesena • Paris • Montréal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)







# INTRODUCCIÓN



**T**odos deseamos permanecer jóvenes y vivir mucho tiempo con plena salud. Sea cual sea nuestra edad, no hay nada más importante que sentirnos cargados de energía, de entusiasmo y de proyectos. ¿Cuál es la clave de la longevidad y de una vitalidad conservada a lo largo de los años? Lo descubrirá en este libro.

El mito de la fuente de la eterna juventud, de un agua milagrosa que preservaría del envejecimiento manteniéndonos siempre sanos, es tan viejo como la humanidad. La Biblia evoca el manantial de vida que fluye al pie del árbol del conocimiento en el jardín del Edén. Alejandro el Grande emprendió conquistas para encontrarla, sin éxito. En todos los países hallamos referencias a fuentes de agua milagrosa. El legítimo deseo de una juventud eterna está en el corazón de cada ser humano.

¿Y si no dependiera más que de usted mismo el estar al máximo de sus capacidades físicas y mentales, el mantenerse en plena forma y el construirse una vejez activa y próspera? Su cuerpo está programado para vivir por lo menos hasta los 115 años. Revelados en los años cincuenta, **los 5 tibetanos son una secuencia de ejercicios físicos que movilizan poderosamente su vitalidad** con resultados sorprendentes. Su originalidad y su eficacia provienen de su efecto sobre las energías sutiles del cuerpo. Practicables por cualquiera y a cualquier edad, estos ejercicios restauran su salud y aumentan su esperanza de vida. Sus beneficios repercuten sobre su moral y su humor. Este libro se dirige tanto a personas jóvenes que desean estar en su mejor forma como a las menos jóvenes que quieren reencontrar su vigor y su encanto.

Gracias a este libro y a los vídeos que le acompañan podrá aprender los ejercicios, así como una secuencia de unos pocos minutos de movimientos antiestrés que le ayudarán a responder mejor a las necesidades de la vida cotidiana. Descubrirá también cómo su alimentación y su actitud mental pueden contribuir a una vida más larga y más plena.

Entrenar su vitalidad a lo largo de toda su vida es lo que le concederá longevidad. No se conforme con leer este libro, experimente los ejercicios y constate usted mismo los resultados. Verdaderamente vale la pena. **No hay nada más valioso que su salud y su vitalidad.**

*Junto a esta página: El Bosco, El jardín de las delicias,  
Fuente de la Eterna Juventud, Museo del Prado.*



# EJERCICIOS DE SALUD Y DE LONGEVIDAD

**E**ste libro le ofrece dos series de ejercicios que tienen el mismo objetivo: ayudarle a restaurar, preservar y fortalecer su vitalidad para vivir mejor hoy y por más tiempo mañana.

- 1 **La primera serie de ejercicios, llamada «deshacer los nudos»,** es una secuencia corta que le permite en pocos minutos librarse de las tensiones de la vida cotidiana y movilizar su energía. El estrés es una de las mayores causas de la degradación de las células del cuerpo. Saber cómo gestionar su estrés en el día a día le prevendrá de acumular fatiga y agotar sus reservas. Esta serie consiste en 7 simples ejercicios que se realizan de pie y deshacen las tensiones musculares, movilizan las articulaciones y estimulan la respiración. Estos ejercicios están inspirados en gran parte en una práctica de yoga tibetano especialmente transmitida a los occidentales por Kalu Rinpoché, un gran lama tibetano fallecido en 1989, que contribuyó a dar a conocer la tradición tibetana.

*Kalu Rinpoché alimentando palomas durante una de sus estancias en Francia.*





**2 La segunda serie de ejercicios describe la práctica conocida como los 5 tibetanos**, una secuencia dinámica de posturas y movimientos, revelada por primera vez en 1939 en un pequeño libro de Peter Kelder, *El ojo de la revelación. Los antiguos ritos tibetanos de rejuvenecimiento*<sup>1</sup>. A los 5 tibetanos de base se le añaden dos ejercicios específicos, uno para la energía sexual y el otro para la calma interior. Estos ejercicios originales ofrecen resultados muy sorprendentes, y su práctica se ha extendido ampliamente a partir de los años sesenta en los Estados Unidos y en Francia, donde el libro está traducido desde 1989.

Desde un punto de vista externo, estos ejercicios parecen bastante similares a ejercicios de gimnasia y de estiramientos y, de hecho, también aportan sus beneficios: movilización muscular, mejora de la flexibilidad corporal y liberación articular. Pero equipararlos con un simple entrenamiento físico sería ignorar su eficacia más profunda tanto sobre el cuerpo como sobre la moral. Si se les llama correctamente **«práctica para una larga vida»** es porque no solo actúan sobre la musculatura, las articulaciones y las funciones de los órganos internos, sino que también activan el cuerpo energético en relación con el sistema hormonal y el sistema nervioso. Es gracias a esta acción en profundidad en las fuentes mismas de la vitalidad del ser humano que restauran de manera tan sorprendente la salud, refuerzan el sistema inmunitario y luchan contra el envejecimiento. Es imposible explicar de otra manera la mejora duradera de la condición física y los demás efectos demostrados que estos ejercicios procuran sobre la longevidad.

Las disciplinas orientales como el yoga, el taichí chuan o el qi gong **consideran el cuerpo como una «central de energía»**, a diferencia de técnicas occidentales como la gimnasia, el *stretching* o el método Pilates, que solo hacen referencia a la anatomía y a la materialidad del cuerpo. Encontramos la misma diferencia entre la medicina occidental y la acupuntura. El objetivo de estas disciplinas orientales es actuar sobre la circulación de las energías para **reequilibrar la fisiología del cuerpo y fortalecer mecanismos de defensa y autocuración**. Movilizan el cuerpo mediante ejercicios armoniosos realizados con consciencia. Podríamos calificar los ejercicios de este libro de yoga tibetano recordando que el yoga tibetano –a diferencia del yoga indio tan ampliamente extendido en Occidente– no es una secuencia de posturas estáticas sino una práctica dinámica y enérgica. Algunos movimientos recuerdan a posturas del yoga indio, pero la forma de practicarlos es fundamentalmente diferente.

---

1. Reedición del libro original de Peter Kelder, *El ojo de la revelación*, editado por J. W. Watt, 2008.

# प्राणायाम



# LOS CENTROS DE ENERGÍA

**E**n su obra, Peter Kelder evoca por la voz del coronel Bradford **la importancia de los centros de energía del cuerpo**, a los que llama vórtices. Cuenta 7, pero no los sitúa en el eje del cuerpo, a diferencia de autores posteriores que los han asociado con los 7 chakras ampliamente popularizados de la tradición india. La reproducción adjunta de un antiguo manuscrito señala los chakras de todo el cuerpo no solamente en el eje, sino también al nivel de diferentes articulaciones.

En la tradición tibetana, los **chakras**, término que en sánscrito significa *rueda*, y los **canales de energía**, los nadis en sánscrito, forman parte de la enseñanza esotérica transmitida por vía oral. Por esta razón, la concepción tibetana del cuerpo energético y de los chakras continúa siendo ampliamente desconocida. Por respeto a esta enseñanza solo voy a hacer referencia a ella a partir de nociones ya presentadas en obras anteriores.

**Cada sistema de referencia tiene su propia coherencia** fundada en la experiencia de los practicantes, en particular en lo que concierne al cuerpo sutil que no es verificable científicamente. El sistema tibetano de chakras es diferente en algunos puntos al del yoga indio, sin que ni uno ni otro puedan, en mi opinión, presumir de ser más certero. La concepción china taoísta de los centros de energía tampoco es idéntica a las anteriores. Un investigador que va a un país para estudiar su economía no utilizará el mismo mapa ni las mismas informaciones que un turista que visita ese mismo país para descubrir sus monumentos. Todo depende del objetivo buscado. Yo mismo utilizo un sistema de referencia u otro dependiendo de los ejercicios que practico.

*Junto a esta página:  
Los chakras y los nadis en un antiguo manuscrito indio.*



# LA PRÁCTICA DE LOS 7 ANTIESTRÉS

## POSICIÓN DE PARTIDA

### TOMA DE CONSCIENCIA CORPORAL

**E**sta serie de ejercicios, «Desanudar el cuerpo», se practica de pie sobre un suelo plano para sentirse estable. Sitúe los pies paralelos y a una distancia similar al ancho de sus hombros. En cada ejercicio, el apoyo de los pies en el suelo es fundamental, asegura su equilibrio, sobre todo en los ejercicios 2 y 6, y condiciona su postura.

#### **Tómese el tiempo de sentir sus pies:**

- ¿Están tensos sus dedos? Deje que se estiren.
- ¿Siente que está equilibrado entre pie izquierdo y pie derecho? Puede modificar ligeramente su posición.
- Note si se está apoyando más en los talones o en la parte delantera de sus pies. De nuevo, modifique ligeramente su postura para encontrar un mayor equilibrio si es necesario.

#### **Vaya ascendiendo a lo largo de su cuerpo:**

- Compruebe si sus rodillas están rígidas y contraídas y si es así suéltelas ligeramente manteniendo las piernas rectas. Deje que su pelvis repose sobre sus piernas.
- Sienta su espalda, ¿se inclina hacia atrás o hacia adelante? Tome consciencia de un eje vertical por dentro de su espalda.
- ¿Suben sus hombros? Deje que se relajen sintiendo el peso de sus brazos. Deje caer los antebrazos, relaje las manos y los dedos.
- ¿Siente la posición de su cabeza? ¿Está alineada con el eje? Puede alargar muy ligeramente el cuello metiendo un poco la barbilla.
- Sienta que puede aflojar la mandíbula si están tensas y relajar la lengua en el interior de la boca. Mire horizontalmente sin enfocar.

**Tome consciencia de su respiración.** Si se nota tenso haga tres grandes espiraciones por la boca antes de comenzar.

No se trata de corregirse, de tener una postura rígida, sino de ajustarse relajándose para sentir mejor su equilibrio. Estos breves momentos que dedica a hacer el recorrido por su cuerpo concentran su atención y sirven como transición desde el ritmo cotidiano. Recuerde: es la consciencia que pone en estos ejercicios lo que les da gran parte de su eficacia.



# PROTEGER LA ESPALDA Y PRACTICAR SIN RIESGOS

La práctica de los 5 tibetanos debe tener en cuenta su morfología y su condición física. Los 5 tibetanos son accesibles a todo el mundo a condición de tomar unas ciertas precauciones, en particular para no provocar o intensificar dolores de espalda. Recapitulemos cómo debe proteger su espalda en los diferentes tibetanos.

**1 Tibetano 1:** No hay ninguna indicación particular.

**2 Tibetano 2:** Se elevan las piernas hacia la vertical a partir del suelo. Solo puede hacerlo sin peligro si la parte inferior de su espalda reposa sobre el suelo durante el movimiento, también durante el descenso. Y **si se arquea demasiado** no podrá ser así: puede verificarlo fácilmente deslizando su mano plana bajo las lumbares. Si puede deslizarla fácilmente, **realice el movimiento doblando las piernas** antes de elevarlas y también antes de volver a bajarlas. En la posición final del tibetano 2, se estira la parte trasera de las piernas poniendo atención a no doblar las rodillas. Poner los pies en punta reduce la intensidad del estiramiento y también sus beneficios para la parte inferior de la espalda. Consejo más bien flexionar los tobillos llevando la punta de los pies hacia la cabeza dejando los dedos relajados.





- 3 Tibetano 3:** Cuando inclina su torso hacia atrás, puede tener tendencia a arquear la parte inferior de la espalda. Si es usted muy flexible, como la joven practicante de las fotos, que es bailarina, no hay problema. Pero si la musculatura de la parte baja de su espalda no está lo bastante tonificada, correrá el riesgo de comprimir sus vértebras lumbares. Para evitar este riesgo, **recuerde empujar sus caderas hacia adelante y estirar la parte anterior del cuerpo mientras se inclina hacia atrás y, sobre todo, contraiga los músculos glúteos.** La contracción de los músculos glúteos bloquea la posición del sacro e impide el deslizamiento vertebral. No sirve de nada llegar muy lejos hacia atrás en este tibetano si lo que más se está arqueando es la parte inferior de la espalda.



Esta es también la razón por la que le aconsejo que practique el tibetano 3 (es la misma posición en el ejercicio 5 en «Deshacer los nudos», página 72) **poniendo sus manos a la altura de las caderas, con los pulgares sobre el sacro.** Esto es preferible a la posición que se muestra en la imagen contigua, descrita en el libro original, con las manos a lo largo de los muslos, que no asegura tanto el equilibrio en la posición.

Además, poniendo las manos sobre la espalda puede alcanzar una mejor apertura de la caja torácica acercando los codos entre sí.





# Confianza

- El primer tibetano, que consiste en girar sobre uno mismo en el sentido de las agujas del reloj, es análogo al famoso ejercicio de los derviches giradores de la tradición sufí. Activa todos sus centros de energía y favorece la reaparición de energía en el cuerpo. Actúa sobre el oído interno mejorando su equilibrio y le ayuda a tomar consciencia del eje de su cuerpo.
- A diferencia de los derviches, que pueden girar así durante horas, el propósito del tibetano no es inducir un estado de trance místico, sino acelerar la vibración de su energía, aligerándole física y moralmente. Le libera de tensiones y de todo lo que le obstaculice. Le devuelve la fe en sí mismo y en la vida.

# APRENDER *el tibetano*



## APRENDER EL TIBETANO 1

Vídeo 2 > 1 min 30 s

[www.bit.ly/2-Tibetano1](http://www.bit.ly/2-Tibetano1)

- Los dos ejercicios preparatorios
- La práctica del tibetano 1

- Los dos ejercicios preparatorios le enseñan a relajarse en el movimiento y a sentir el impulso que le da.
- Las sensaciones de mareo o de vértigo que pueden aparecer al principio desaparecen con la práctica.
- Si al principio le resulta difícil, gire lentamente o reemplácelo por los ejercicios preparatorios.
- El tibetano 1 no tiene variante.





I/1

## ROTACIÓN RELAJADA *del cuerpo*

Este ejercicio, que también se encuentra en la práctica de la sofrología, suaviza la espalda y deshace nudos por toda la columna vertebral. Al permitirle soltarse en el movimiento, le ayuda a relajar las tensiones de hombros y brazos. La torsión del tronco distiende el plexo solar y descongestiona los órganos digestivos, mejorando así el tránsito.



1a

Levantado, y bien establecido sobre sus pies separados, comience a balancear los brazos, con un **movimiento de rotación alternativo del tronco hacia izquierda y derecha.**



1b

**Deje que el movimiento de rotación se amplifique** y se acelere progresivamente elevando los brazos.



## 1c

Continúe dejando que el movimiento se amplifique con el impulso de los brazos: el giro de la cadera **llega a levantar los talones**.

### > CONSEJOS <

- Busque un movimiento armonioso y sin tirones.
- Sea consciente del eje de giro durante todo el ejercicio, especialmente el de su cabeza.
- La rotación parte del tronco, los brazos la siguen y se elevan con la velocidad.
- Relaje los hombros y mantenga las rodillas flexibles.
- Deje que la cabeza gire con el tronco, no intente girar más allá con la cabeza.
- Siga con la mirada a la mano que va hacia atrás.
- Respire libremente.



# I/2

## ROTAR Y PROYECTAR *los brazos*

El objetivo principal de este ejercicio es ayudarle a sentir el impulso y la coordinación en el movimiento. Complementando al ejercicio precedente, continúa deshaciendo tensiones de hombros, brazos y parte alta de la espalda. Le enseña a relajar las rodillas y la musculatura de las piernas. La apertura de la caja torácica amplifica la respiración, y la torsión, como en el ejercicio anterior, ayuda a una mejor digestión.



### 2a

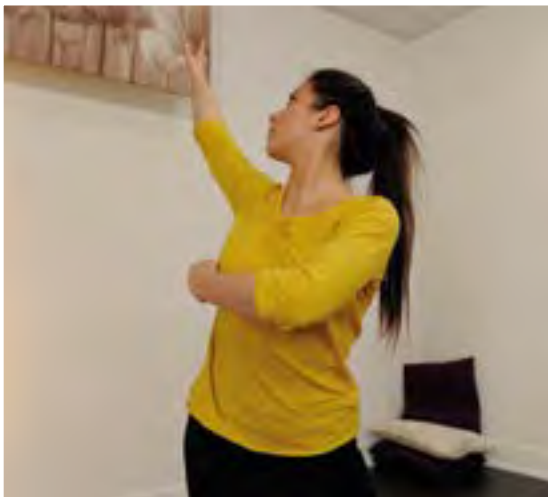
Aún de pie con los pies separados, flexione las rodillas y, estirándolas de nuevo, **lance ambos brazos hacia atrás alternativamente a un lado y al otro.**



### 2b

Cada vez que los brazos pasen por el eje ante usted, **las rodillas se flexionan y luego se estiran de nuevo** contribuyendo al impulso del movimiento de los brazos.





## 2C

**Encuentre un ritmo en el movimiento** yendo cada vez más lejos con los brazos hacia atrás y hacia arriba.

### > CONSEJOS <

- Encuentre un movimiento fluido, continuo y agradable de realizar.
- Manténgase consciente del apoyo sobre el suelo durante todo el ejercicio.
- El movimiento de los brazos proviene del impulso de las rodillas, al cual sigue el tronco.
- Sienta el momento en el que hacen resorte las rodillas.
- Siga el desplazamiento de la mano trasera con la cabeza y la mirada.
- Mantenga los hombros relajados.
- No bloquee su respiración, deje que suceda.





I/3

## EL TIBETANO 1

El tibetano 1 consiste en girar sobre uno mismo en el sentido de las agujas del reloj (sobre el suelo y con las doce delante de usted), o sea, hacia la derecha, guardando el eje. Cada vez que completa un giro y vuelve a pasar por la posición de partida puede marcar una ligera desaceleración.

### POSICIÓN DE PARTIDA



3a

**Junte los pies y extienda sus brazos en cruz** horizontalmente, con las palmas hacia abajo y los dedos estirados. Tire desde las puntas de los dedos para que se estiren los brazos y bajen los hombros. Enderécese en su eje y alargue el cuello.



- > **Respiración.** Mantenga una respiración libre y continua, relaje la mandíbula.
- > **Desacelere e incluso párese del todo si la cabeza le da vueltas.** Con la práctica podrá fácilmente aumentar el número de giros.



### 3b

Comience efectuando **3 giros lentamente** y después, de manera progresiva, vaya aumentando hasta **12 giros**. Cuanto más practique, más rápido podrá girar sobre sí mismo.

## FASE DE RECUPERACIÓN



### 3c

Cuando deje de girar, vuelva a separar los pies y lentamente ponga las manos sobre el suelo **poniéndose de cuclillas**. Respire profundo 2 veces espirando ampliamente por la boca para disipar las tensiones. Relaje el cuello con cada espiración. Vuelva a levantarse desenrollando la espalda.









# BIOGRAFÍA DEL AUTOR

**D**espués de ejercer como profesor de yoga, Jean-Louis Abrassart se orientó hacia la práctica del masaje y de la terapia psicocorporal. Creador de la *Relation d'Aide par le Toucher* (relación de ayuda por el tacto) y director de la *École du Toucher Psychocorporel* (Escuela del Tacto Psicocorporal), Jean-Louis Abrassart ha continuado paralelamente su investigación personal de diferentes tradiciones espirituales desde hace más de treinta años, especialmente del budismo tibetano. Autor de más de una decena de obras, es reconocido por sus cualidades pedagógicas y su enfoque global de la salud física y psíquica. Tiene regularmente cursos y formaciones.

Jean-Louis Abrassart  
**[jlabrassart@orange.fr](mailto:jlabrassart@orange.fr)**

# SUMARIO

## INTRODUCCIÓN ..... 7

Ejercicios de salud y de longevidad .....	10
El origen de los 5 tibetanos.....	12
Vivir mejor ahora .....	15
Los secretos de la longevidad .....	19
Dieta y alimentos para una larga vida .....	29
¿Viejo en la cabeza o en el cuerpo?.....	37
Los centros de energía .....	41
Utilizar el libro y los vídeos .....	46

## PARTE 1. DESHACER LOS NUDOS ..... 49

Deshacer los nudos o los 7 antiestrés .....	50
El impacto del estrés .....	53
Buenos consejos para la práctica .....	58
La práctica de los 7 antiestrés.....	60
La secuencia, recordatorio .....	78

## PARTE 2. APRENDER LOS 5 TIBETANOS ..... 81

Adaptar los 5 tibetanos .....	83
Cómo entrenarse .....	86
La respiración en los tibetanos .....	90
Proteger la espalda y practicar sin riesgos .....	96
Precauciones y condiciones más favorables .....	102
Para obtener todos los beneficios .....	106



Aprender el tibetano 1 .....	109
Aprender el tibetano 2 .....	117
Aprender el tibetano 3 .....	131
Aprender el tibetano 4 .....	141
Aprender el tibetano 5 .....	151
Aprender el tibetano 6 .....	169
Una sexualidad energética.....	170
Aprender el tibetano 7.....	183
Meditar, un tiempo para uno mismo .....	184

## PARTE 3. ENCADENAR LOS 5 TIBETANOS..... 195

## PARTE 4. PRACTICAR EN PAREJA..... 205

Biografía del autor .....	219
---------------------------	-----

# OTROS LIBROS DE MACRO EDICIONES



Sukey y Elizabeth Novogratz

## SOLO SIÉNTATE

*Si crees que Meditar no es lo tuyo, ¡te equivocas!*

Este libro es para ti:

- si aconsejas la meditación a los demás, pero tú no la haces
- si te enfadas contigo mismo... por estar enfadado
- si tu esterilla de yoga está llena de polvo
- si las pastillas no funcionan
- si la última vez que respiraste de manera profunda fue cuando te tiraste al agua de una piscina
- si crees que no estás hecho para meditar...

Con un programa de 8 semanas para aprender a meditar todos los días

224 páginas - 15x21 cm



Sara Bigatti

## EL MONO YOGUI

*El diario de la práctica*

En un recorrido de 13 ciclos de 4 semanas (un año solar), Sara Bigatti, famosa profesora de yoga online, te invita a la práctica del yoga, a la meditación y a la introspección. Los autores te proponen asanas, meditaciones, reflexiones y momentos de arte-terapia, ayudándote a hacer que el yoga entre en tu rutina cotidiana.

GRACIAS A ESTE DIARIO PODRÁS:

- empezar tu aventura con el yoga de manera más consciente
- aprender a meditar
- mantenerte en forma
- acercarte a la antigua sabiduría del yoga

304 páginas - 16,5x23,5 cm

# OTROS LIBROS DE MACRO EDICIONES

Markus Schirner

## YOGA DE LA RESPIRACIÓN

*35 técnicas para sanar y recuperar la armonía*

¿Sabía que...

- ... con una respiración lenta y profunda puede respirar entre seis y diez veces más aire que con una respiración normal?
- ... el cerebro consume el 80% del oxígeno que respiramos?
- ... a través de una respiración correcta y consciente puede hacer que el proceso de limpieza del sistema linfático sea diez veces más rápido?
- ... el diafragma es el músculo más poderoso de su cuerpo?
- utiliza en promedio solo una vigésima parte de los 750 millones de alvéolos pulmonares?
- ... el 70% de todos los desechos del organismo se elimina mediante la respiración?

144 páginas - 14x17 cm



Andrea Christiansen

## YOGA DE LAS MANOS

*Los Mudras para mejorar la salud y la energía vital*

Uniendo los principios del yoga con los principios de la psicósomática, Yoga de las Manos es un manual completo de fácil consulta para aprender la práctica de los mudras y poder apreciar sus efectos benéficos en el día a día. La autora presenta los mudras recomendados para curar distintos trastornos y dolencias que afectan nuestro bienestar. En un recorrido de 13 ciclos de 4 semanas (un año solar), Sara Bigatti, famosa profesora de yoga online, te invita a la práctica del yoga, a la meditación y a la introspección. Los autores te proponen asanas, meditaciones, reflexiones y momentos de arte-terapia, ayudándote a hacer que el yoga entre en tu rutina cotidiana.

192 páginas - 14x17 cm



# OTROS LIBROS DE MACRO EDICIONES



Meta Chaya Hirschl

## YOGA PARA TODOS

*El Yoga para todas las edades*

Cuando leas Yoga para todos tendrás la sensación de estar aconsejado y supervisado, paso a paso, por una profesora amiga, experta y sabia, que te ayudará a elegir lo mejor para ti. A muchas personas les encantaría practicar yoga, pero no se ven capaces. La fama que rodea esta antigua disciplina lleva a creer, frecuentemente, que se trata de una actividad casi acrobática que requiere entrenamiento y estar en plena forma. No es así: el yoga es para todos. De verdad. Y Meta Chaya Hirschl no se limita a afirmarlo, sino que nos lo demuestra de una manera sencilla y espontánea y, al mismo tiempo, completa, original y fascinante.

288 páginas - 19,5x26,5 cm



Li Wu

## EL RELOJ DE LOS ÓRGANOS

*El Reloj de los Órganos El diario de la práctica*

El ser humano se ha ido alejando cada vez más de su ritmo vital natural estructurado por el cambio natural de la noche y el día. Vivimos en un mundo frenético y nos dejamos llevar por una serie de obligaciones y ocupaciones que se imponen y que nos obligan a adaptarnos a una vida artificial. Por ello, hay muchas personas que se encuentran en constante estrés, están siempre nerviosas, alteradas y, finalmente, agotadas. Tarde o temprano se desarrollan, a causa de este estrés, los frecuentes padecimientos de insomnio, del aparato digestivo, migrañas, o pérdida de energías hasta acabar con depresiones reales.

176 páginas - 13,5x20,5 cm



# OTROS LIBROS DE MACRO EDICIONES

Tina Stumpfig

## MANOS QUE SANAN

*Aliviar ansiedad, depresión, estrés y burnout con el Jin Shin Jyutsu*

Ajetreo, estrés, presiones externas... cada vez nos sentimos más impotentes ante las exigencias de la vida. Como consecuencia sufrimos miedos, depresiones y síndrome de desgaste profesional. Con el Jin Shin Jyutsu nos es posible fortalecer diariamente nuestra resiliencia y recuperar así la dicha por la vida. ¡Y todo lo que necesitamos para ello son nuestras propias manos!

Tina Stümpfig-Rüdisser, experta en la práctica del Jin Shin Jyutsu, nos muestra con explicaciones sencillas y fotos demostrativas cómo aplicar nosotros mismos este tipo de acupresión, ya sea para relajarnos, cargarnos de nuevas fuerzas o recuperar el equilibrio y establecernos en él.

128 páginas - 14x17,5 cm



Cain Carroll, Revital Carroll

## YOGA DE LAS MANOS – CARTAS

*72 Mudras para sanar y crecer espiritualmente*

Cada uno de los mudras influye en la energía vital de la persona de una manera particular, actuando sobre órganos, glándulas y nervios. Al activar su energía vital con los dedos, a través de la práctica del yoga de las manos, puede contribuir a su desarrollo mental y espiritual, y disfrutar de múltiples beneficios.

**CADA CARTA INCLUYE:**

- la imagen en color del mudra;
- el nombre en sánscrito, la transliteración y su traducción;
- instrucciones precisas para su ejecución;
- los beneficios físicos, energéticos y espirituales del mudra.

El libro contiene un listado de los mudras recomendados para cada dolencia.

16 páginas + 72 CARTAS - 10,5x15 cm



JEAN-LOUIS ABRASSART

# EL GRAN LIBRO *de los* CINCO TIBETANOS

## LA GUÍA DEFINITIVA PARA APRENDER TODO LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LOS CINCO TIBETANOS

Difundidos por los monjes tibetanos hace 2000 años, pero revelados en Occidente solo en la década de 1930, **los cinco tibetanos consisten en una serie de 5 ejercicios en secuencia para ser practicados uno tras otro según un ritual específico**. La práctica de estos ejercicios físicos es **garantía de longevidad**: armoniza los centros energéticos, restaura la vitalidad y la elasticidad de cuerpo y mente, ayuda a liberar el estrés y las tensiones corporales, influye positivamente en la respiración y la digestión, mejora el sistema cardiovascular y **conduce a un profundo bienestar**.

### En el libro encontrará:

- Los **cinco tibetanos con sus variantes** y ejercicios preparatorios específicos
- **2 tibetanos adicionales** para lograr el control de la **energía sexual** y la **serenidad**
- Más de **300 fotografías** para aprender a practicar fácilmente
- **Enlaces directos a 9 vídeos** explicativos online de **40 minutos** en total
- Una secuencia preparatoria de **7 ejercicios antiestrés**
- Vídeo de los cinco tibetanos en secuencia continua
- Cómo **practicar en pareja**
- La **respiración** en los cinco tibetanos
- Cómo **proteger la espalda** y practicar sin riesgos
- **Dieta y alimentos** que prolongan la vida
- Los **chakras** en la tradición tibetana



Salud  
Yoga  
Espiritualidad

Thema: VXH

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080594



9 788417 080594