

Varios, Autores

Calimantra

Autor: Varios, Autores

GG
ISBN: 978-84-252-2992-3 / Rústica / 160pp | 250 x 250 cm
Precio: $ 51.900,00

Practicar la caligrafía es un ejercicio que ayuda a centrar y a equilibrar la mente y el cuerpo. Esta guía paso a paso no es solo un libro relajante, sus ejercicios progresivos te ayudarán a adentrarte en el camino del control de tu atención a través de la belleza caligráfica. Al realizarlos, aprenderás a concentrarte y a trazar letras partiendo de los movimientos y las formas más simples y abstractas, hasta llegar a palabras y reflexiones profundas y evocadoras. Un viaje que fusiona por primera vez en Occidente caligrafía y meditación, y te ayuda a vencer el estrés y los pensamientos negativos a través del arte sereno de la escritura. Extracto: Caligrafía y mindfulness Hoy, más que nunca, necesitamos reconectar con nosotros mismos. Nuestra vida es tan frenética que perdemos con demasiada facilidad la conciencia de quiénes somos. Las técnicas de meditación pueden ayudarnos a desconectar de ese estrés que conlleva la vida en el mundo actual y a recuperar el contacto con nuestro yo interior. Pero esto no siempre resulta fácil. A veces viene bien contar con una herramienta que nos ayude a alcanzar ese estado meditativo. En algunas culturas se ha considerado a la caligrafía desde los tiempos antiguos como un medio para la autoexpresión espiritual. Calimantra presenta un método innovador que hace de la caligrafía un instrumento para la meditación en un contexto contemporáneo. Con Calimantra descubrirás cómo aplicar las destrezas de la caligrafía al alfabeto occidental, al tiempo que te ejercitas en centrar la mente y desconectar de las tensiones del día a día. Este libro es una herramienta sencilla que te ayudará a fusionar el arte de escribir bellas letras a mano, la meditación y la reflexión. Aprovecharemos el poder de las palabras y las frases para centrar nuestra mente y el poder de la caligrafía para arraigarnos en la realidad. Mediante el aprendizaje y perfeccionamiento del arte de la escritura manual aprenderemos también a encontrar paz e iluminación. Copyright del texto: sus autores Copyright de la edición: Editorial Gustavo Gili SL

Practicar la caligrafía es un ejercicio que ayuda a centrar y a equilibrar la mente y el cuerpo. Esta guía paso a paso no es solo

un libro relajante, sus ejercicios progresivos te ayudarán a adentrarte en el camino del control de tu atención a través de la belleza caligráfica. Al realizarlos, aprenderás a concentrarte y a trazar letras partiendo de los movimientos y las formas más simples y abstractas, hasta llegar a palabras y reflexiones profundas y evocadoras.

Un viaje que fusiona por primera vez en Occidente caligrafía y meditación, y te ayuda a vencer el estrés y los pensamientos negativos a través del arte sereno de la escritura.