

editorial **K**airós

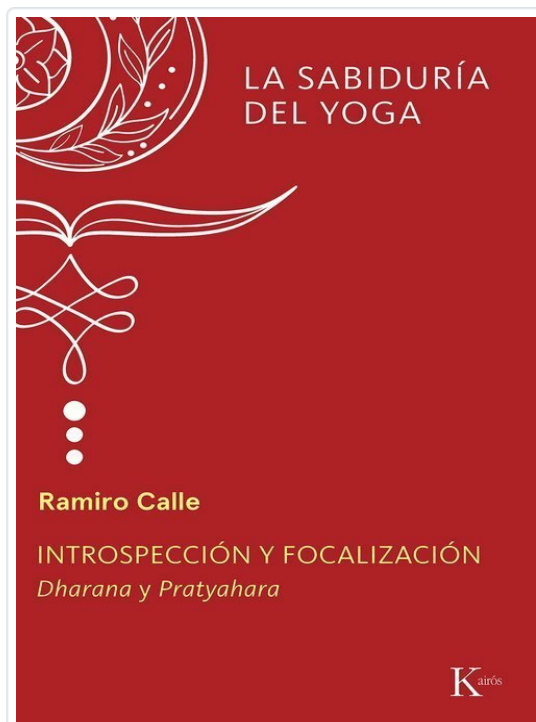
Calle, Ramiro

Introspección y focalización**DHARANA Y PRATYAHARA**

En este volumen de la serie «La Sabiduría del Yoga», Ramiro Calle nos guía por dos técnicas fundamentales que conducen a una comprensión profunda y el dominio de la mente: la introspección (pratyahara) y la concentración focalizada (dharana). Estas prácticas –frecuentemente olvidadas por los manuales de yoga– son pasos esenciales para quien desea ir más allá de lo superficial y sumergirse en los niveles más profundos de la experiencia yóguica.

La introspección y focalización permiten al practicante controlar los sentidos y enfocar la mente en un único objetivo, silenciando las distracciones del mundo exterior. A través de estas enseñanzas, Ramiro Calle ofrece herramientas valiosas para enfrentar la vida cotidiana con mayor calma y claridad, invitándonos a descubrir un estado de paz y conexión con nuestro ser interior.

Con su estilo claro y didáctico, Calle muestra que la introspección y la concentración son habilidades que todos podemos desarrollar, y que forman parte de un camino hacia la liberación interior y el autoconocimiento.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría del Yoga
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	96
Mida	200x130x6 mm.
Pes	126
Idioma	Español
Tema	Ciencias ocultas
EAN	9788411213387
PVP	12,00 €
PVP sense IVA	11,54 €

**9788411213387**