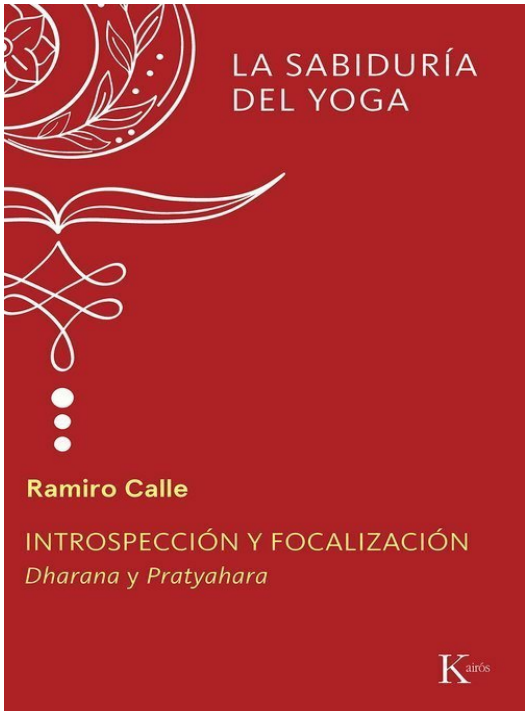
editorial Kairós

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
Colección	Sabiduría del Yoga
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	96
Tamaño	200x130x6 mm.
Peso	126
Idioma	Español
Tema	Ciencias ocultas
EAN	9788411213387
PVP	12,00 €
PVP sin IVA	11,54 €

9788411213387