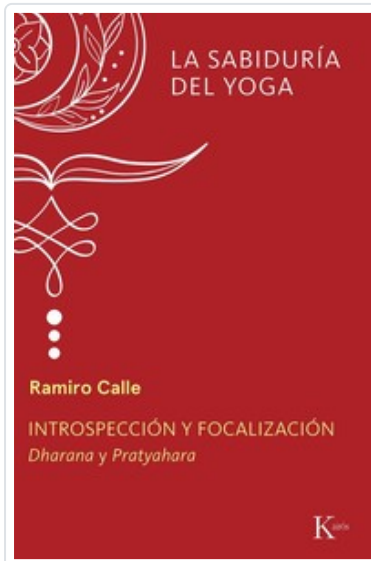


# INTROSPECCION Y FOCALIZACION. DHARANA Y PRATYAHARA



## CALLE, RAMIRO

### SINOPSIS

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. ...



<b>Editorial</b>	KAIROS (M)
<b>Materia</b>	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
<b>Colección</b>	KAIROS
<b>EAN</b>	9788411213387
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	96
<b>Tamaño</b>	130x200x6 mm.
<b>Peso</b>	126
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	12,00€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	21/01/2025

### Títulos relacionados

