

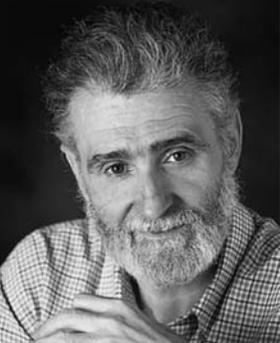
El equilibrio emocional: la paz de la mente

CÓMO EVITAR LA ANGUSTIA, EL MIEDO Y LA DEPRESIÓN

Ramiro Calle lleva varias décadas llamando nuestra atención sobre la necesidad de un cambio en nuestras prioridades para recuperar nuestra esencia primordial, en vez de dejarnos arrastrar por la mecanicidad y el automatismo. Sus muchos libros, conferencias y apariciones en los medios de comunicación son una invitación permanente a que busquemos respuestas en nuestro interior, en vez de mirar obsesivamente al exterior, que aunque lleno de pretendidos atractivos y colores, difícilmente nos procurará una vida en armonía.

En esta obra, eminentemente práctica, Ramiro Calle incluye nociones sobre los tres estados aflictivos principales —la angustia, el miedo y la depresión—, aportando enseñanzas y métodos eficaces para superarlos, entre ellos el yoga físico, la meditación y la relajación. También desgrana enseñanzas de la sabiduría oriental para la vida cotidiana, y enseñanzas occidentales, pues lo mejor de Oriente y de Occidente ha de fundirse en un nuevo concepto que trascienda a ambos, para el bienestar integral y pleno del ser humano.

▶ Ramiro Calle



Ramiro Calle debe su popularidad y prestigio al hecho de ser el pionero de la enseñanza del yoga en España. Durante décadas ha explorado las múltiples enseñanzas que encierra la sabiduría oriental, publicando libros que han seducido a miles de lectores, que han encontrado en su obra aplicaciones prácticas de incalculable valor para sus vidas. Ha estudiado los efectos terapéuticos de la meditación y fue pionero en promover investigaciones médicas sobre la terapia Yoga en España, sintetizando los conocimientos de las psicologías de Oriente y Occidente. Gracias a sus más de doscientas obras publicadas y sus apariciones en radio y televisión, es muy conocido en toda Hispanoamérica. Profesor de yoga en la Universidad Autónoma de Madrid y en las Aulas de la Tercera Edad (Ministerio de Cultura), atesora una ingente experiencia en la aplicación de los métodos de relajación y meditación a personas con estrés, ansiedad, depresión y adicciones. Entre sus alumnos se encuentran personas de toda clase y condición, desde amas de casa a artistas, empresarios y políticos. Invitado por el Gobierno indio en gratitud por su labor de promoción del yoga y la cultura de la India, ha participado en programas como SABER VIVIR, de la primera cadena de TVE, con audiencia en todo el mundo a través del canal Internacional. Asesor en el programa «Otra Dimensión» de Tele 5, interviene desde hace años en tertulias humanistas y de salud emocional en la radio, ya sea en la Cope, Antena 3, Cadena Ser o Radio Voz. En Arcopress ha publicado en 2009 *Guía de Mística Oriental para occidentales*.

Enigma • Editorial Arcopress

ISBN: 978-84-96632-80-6

208 páginas

Rústica • 14,5 x 22 cm

PVP: 17 €