

ROLF SOVIK, PSY. D.

# JORNADA PARA A *Meditação*

VOLTANDO PARA DENTRO



# Resumo de Jornada Para A Meditacao. Voltando Para Dentro

Esta obra inicia com uma descrição dos oito membros do yoga clássico, que começam com dois conjuntos de atitudes, depois tratam das necessidades do corpo, do sistema nervoso e da mente e, finalmente, avançam para as três fases do processo meditativo em si.

Em seguida, o livro se desdobra em seções que seguem o mesmo modelo, em linhas gerais. Ao longo da leitura, os leitores são apresentados a uma profusão de informações sobre tudo, desde o desenvolvimento de uma postura imóvel até as técnicas apropriadas de respiração, passando pela arte de relaxar e pelo significado dos mantras.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)