



BYPASS HACIA LA INTERIORIDAD

Josean Manzanos

Ediciones Khaf

Madrid, 2016

281 pp.

Espiral de vida

Hoy nos estamos familiarizando con la educación emocional en la escuela y el trabajo de interioridad con los alumnos, ya sea de manera puntual en las aulas o a través de programas transversales. Este libro responde a la necesidad de practicar la interioridad en familia, de modo que sea un proyecto de descubrimiento común para padres e hijos, y que puedan cultivarla juntos y compartirla, como modo de transformación interior en la cotidianidad, comenzando por el entrenamiento de los adultos para poder transmitir lo aprendido a las generaciones más jóvenes.

Josean Manzanos propone un recorrido que atraviese holísticamente toda la persona, partiendo del centro del ser hasta abrirse hacia el exterior,

y permita vivir una experiencia interior en espiral. Para ello, ha estructurado su libro a través de:

- Una metodología que sigue las cuatro estaciones.
- Siete claves de experimentación –atención consciente, percepción silenciosa, respiración consciente, espacio corporal, modulación emocional, despliegue creativo y corazón compasivo–, que se van repitiendo con diferentes contenidos.
- 12 vías de acceso en cada una de ellas hacia el Interior.

La obra es eminentemente práctica, porque después de la fundamentación, su contenido esencial son ejercicios para los 365 días del año.

MARIA VICTORIA MORAN RUIZ