

Lectura: Pranayama

Pranayama por André van Lysebeth. Editorial Urano

Ediciones Urano recupera este gran clásico, una obra imprescindible tanto para las personas que desean iniciarse en el milenar arte del yoga como para aquellas que precisan una guía en su sesión diaria. Firmado por el gran impulsor de esta delicada disciplina en occidente, **André Van Lysebeth**, Aprendo yoga adapta las técnicas de los antiguos maestros a las necesidades del mundo moderno. Ilustrado con numerosas fotografías explicativas, ofrece una minuciosa descripción de las asanas básicas paso a paso, con sus diversas variaciones y técnicas de perfeccionamiento, y presenta las principales técnicas de respiración y relajación. Al mismo tiempo, incide en los aspectos mentales y espirituales, e incluye los principios de una dieta sana. La obra más recomendada por profesionales y expertos de todo el mundo, que ha ayudado a millones de personas de occidente a disfrutar los asombrosos beneficios de esta práctica tradicional.

Lectura: Anatomía del Espíritu

Anatomía del Espíritu por Caroline Myss.
Espiritualidad Zeta

LA CURACIÓN DEL CUERPO LLEGA A TRAVÉS DEL

ALMA

Tarde o temprano, todos los seres humanos enfermamos y el dolor reduce notablemente nuestra capacidad para el trabajo y el placer. A veces el dolor puede ser intenso hasta el punto de arrebatarnos la vida. Sin embargo, pocas son las personas conscientes de que a menudo la enfermedad aparece cuando malgastamos nuestra energía, permitimos que nos la roben o, simplemente, no logramos combatir los miedos, las fobias y la falta de autoestima. Comprenderlo nos abre el camino de la autocuración, un milagro posible si interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que en realidad son: expresiones de un malestar espiritual que tiene curación. La doctora Caroline Myss nos propone un nuevo modelo de relación entre la mente y el cuerpo; un modelo basado en siete puntos clave relacionados con el poder físico y espiritual.

Caroline Myss, que se doctoró en teología por el Mundelein College de Chicago, es autora de los best-séllers Anatomía del espíritu, La medicina de la energía y El contrato sagrado, que han sido traducidos a numerosos idiomas. Myss imparte conferencias y seminarios por todo el mundo. Vive en Chicago, Illinois.

INTRODUCCIÓN

...Esta introducción a la intuición médica es el resultado de catorce años de investigación sobre la anatomía y la intuición, el cuerpo y la mente, el espíritu y el poder. En estas páginas le enseñaré el lenguaje de la energía con el que trabajo. Adquiriendo un buen

conocimiento de la anatomía de la energía, se dará cuenta también de que su cuerpo es la manifestación de su espíritu. Podrá leer su cuerpo como si fuera un escrito.

Entender el idioma de que la energía capacita a la persona para ver el espíritu en su cuerpo y para comprender qué genera y fortalece esa energía, a la vez queda hecha resistente a ella. El idioma de la energía le dará una nueva visión, una nueva perspectiva de su poder personal. También descubre qué debilita su espíritu y su poder personal, a fin de evitar más fugas de energía. La aplicación de este lenguaje y esta comprensión del sistema energético humano le servirá para tener impresiones intuitivas más claras que, al ofrecerle referencias concretas basadas en el cuerpo, eliminarán esa sensación de estar mirando ciegamente al vacío en busca de información.

En este libro recurro a la sabiduría antiquísima, profunda y permanente de varias tradiciones espirituales -los chakras hindúes, los sacramentos cristianos y el árbol de la vida de la cábala-, para presentar una nueva visión de cómo funcionan unidos el cuerpo y el espíritu. Observe, por favor, que no he incluido las copiosas enseñanzas del islamismo, no porque no respete sus verdades sino porque no he vivido esta tradición como he vivido las enseñanzas judeocristianas, hindúes y budistas; por lo tanto, no me siento capaz de escribir con honradez acerca del islamismo. Aprendiendo a considerar su cuerpo y su espíritu de un modo inspirado en viejas verdades, podrá empezar a desarrollar su intuición y a comprender y manejar su espíritu.

Mi primera idea fue centrar este libro «simplemente» en torno al sistema

energético humano, a la filosofía y la práctica del diagnóstico basado en la energía, y a la intuición médica, pero cuando comencé a escribirlo me di cuenta de que no podía explicar con precisión estos conceptos de energía sin el marco espiritual. Creo que estamos hechos para en-tender nuestros cuerpos-mentes como poderes espirituales individuales que expresan una energía divina superior. Estamos hechos para descubrir nuestro poder personal y también nuestra finalidad compartida de estar vivos dentro de un contexto espiritual...

Lectura: Las Claves del Yoga

Las Claves del Yoga por Danilo Hernández.
Editorial Liebre de Marzo

Un completísimo manual de yoga en el que se muestran, de forma muy clara y detallada, todas las técnicas del yoga. La versión de un gran practicante formado en India que imparte enseñanzas en nuestro país. Libro que será de utilidad tanto para el practicante avanzado como para quien quiera introducirse, de una forma genuina, en el

apasionante universo del yoga.

...Fiel a las tradiciones pedagógicas de la escuela de Paramahansa Satyananda, estos apuntes tienen las virtudes de un buen libro de enseñanza: sencillez, carencia de pretensiones, lenguaje sin rebusques o mistificaciones y aproximación sistemática a los temas. Y estas virtudes, en una época de río revuelto y de mercaderes de baratijas esotéricas, son ventajas inapreciables. Swami Digambar quiere ser simplemente un discípulo instrumento de un maestro y no un profeta más en la proliferación de «sabios» e «iniciados». Y esto es extraordinario... Swami Niranjananda

Entrevista con Danilo Hernández: “El yoga es una ciencia del desarrollo del potencial humano”

Swami Digambarananda Saraswati (Danilo Hernández) es uno de los maestros más reconocidos en el mundo del yoga, dentro y fuera de España. Así opina sobre el yoga, su aprendizaje y su enseñanza.



Discípulo de Swami Satyananda y de Swami Niranjanananda, se dedica a la enseñanza del yoga desde 1975. Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993 por la International Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga de Munger, India. Fundó en Madrid Bindu Escuela de Yoga de Chamartín, en el 2002.

Es autor de uno de los libros de yoga más serios y valorados: *Claves del Yoga. Teoría y Práctica* (Ed. La Liebre de Marzo). Swami Digambar dirige regularmente cursos de yoga en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

¿Qué diría a un joven que le pregunta por qué empezar a aprender Yoga en vez de Pilates?

En primer lugar le preguntaría qué es lo que está buscando. Si simplemente busca conseguir una mejor forma física, entonces le diría que con practicar Pilates u otra gimnasia sería suficiente. Si además de una buena forma física está buscando su desarrollo personal, alcanzar armonía y equilibrio en todos los aspectos de su personalidad o elevar su nivel de consciencia, entonces le diría que definitivamente el yoga es la vía. El sistema Pilates no puede compararse con la magnitud y dimensión del Yoga. Pilates, con todas sus virtudes, es un mero método de educación física.

El Yoga es una ciencia de la transformación y del desarrollo del potencial humano. Un sistema de crecimiento integral que proporciona salud y armonía en todos los aspectos de la personalidad: física, energética, emocional, mental, espiritual y ética.

En cualquier caso, en los muchos años que

llevo enseñando he asesorado a muchísimas personas que me lo han solicitado pero nunca he intentado convencer a nadie de que practique yoga. Creo que es una decisión personal que nace de una determinada sensibilidad, madurez y de la búsqueda de una dimensión más profunda y plena de la existencia.

¿Qué podemos esperar del yoga y qué no debemos esperar?

En general lo que podemos esperar del yoga depende de lo que estemos buscando y de lo fieles que seamos en nuestra práctica. El yoga nos puede ayudar a realizar todos nuestros objetivos en la vida.

Es obvio que no debemos esperar milagros. Las expectativas irreales son siempre causa de frustración. Lo que sí podemos esperar es una gran mejora de nuestra calidad de vida.

Si se persevera en la práctica con “paciencia y determinación”, los beneficios irán llegando en su debido momento. Al principio se suele experimentar una mejoría notable de la salud y el bienestar físico. La práctica prolongada proporciona un estado de equilibrio emocional y mental que conlleva una mayor claridad, discernimiento y eficacia a la hora de gestionar todos los aspectos de la vida.

Cuando la práctica y el practicante maduran, el fruto es la aparición de un nivel de consciencia más elevado que se expresa en un estilo de vida altruista. Se actualizan los valores positivos como: la bondad, la generosidad, la comprensión, la solidaridad, el amor desinteresado, el espíritu de servicio, etc. En definitiva, lo que podemos esperar como efecto de la práctica del yoga es una vida más plena y

feliz.

¿Cuál es, en su opinión, la aportación más valiosa del yoga, sus valores más notables?

Las aportaciones del yoga son innumerables. Resaltaría dos enfoques de la transformación y evolución del ser humano que se vierten en los textos de la tradición. En los *Yoga Sutras* de Patanjali se describe la estructura del yoga mental, un sistema de prácticas y actitudes que posibilita el desarrollo global de la persona. Comienza con los códigos éticos de Yama y Niyama, que armonizan el contexto externo e interno de la vida del practicante y se completa con la metodología de la meditación que proporciona el despertar de todas las capacidades del individuo.

Por otro lado en el *Bhagavad Gita* encontramos la visión del Yoga Integral. Este texto representa la quintaesencia del yoga y describe tres senderos que permiten alcanzar la liberación: Gyana Yoga (vía del discernimiento-sabiduría), Bhakti Yoga (vía del amor-devoción) y Karma Yoga (vía de la acción-servicio). Nos proporciona una visión global del yoga en la que los tres senderos confluyen y se integran dando como resultado el equilibrio entre la cabeza (pensamiento), el corazón (sentimiento) y las manos (la acción), la armonización de todos los aspectos de la personalidad humana. De este modo el yoga deja de ser un conjunto de prácticas aisladas y se actualiza como un “estilo de vida” plenamente consciente, amoroso y altruista, capaz de despertar y expresar todo el potencial del individuo.

¿Qué debe aportar uno mismo a su práctica del yoga?

En los *Yoga Sutras* Patanjali resume magistralmente las cualidades que deben acompañar a la práctica. Estas son Abhyasa y Vairagya. Abhyasa representa la constancia y la regularidad. Vairagya es la actitud de no apego, la ausencia de expectativas con respecto a los resultados. Uno de los errores en los que se puede caer es la actitud mecánica o el automatismo. El practicante debe de aportar mucha consciencia como antídoto de la práctica mecánica. El discernimiento es también esencial a la hora de comprender la aplicación adecuada de los ejercicios y actitudes que propone el Yoga.

La prisa por obtener resultados es otro obstáculo. Al final de una sesión de yoga suele cantarse el mantra Om seguido tres veces de la palabra Shanti. Shanti significa paz y el cantarlo representa nuestro deseo de que todos los seres alcancen dicho estado. Otro significado de la palabra Shanti es paciencia. De modo que también recomendaríamos que la práctica vaya acompañada de Paciencia, Paciencia y Paciencia...

¿En cuanto a la enseñanza del yoga en España, qué opina de su calidad actual?

No se puede generalizar una respuesta ni resulta agradable pronunciarse al respecto. Sin lugar a dudas hay muchos excelentes profesores de yoga en España. Pero “no es oro todo lo que reluce”. La impresionante difusión que ha tenido el yoga en las dos últimas décadas ha desembocado en una industrialización y comercialización abusiva de sus enseñanzas. Esto ha ocasionado el empobrecimiento de la calidad de la enseñanza. Por otro lado, la gran proliferación de cursos de formación de

profesores de yoga se ha convertido en un importante negocio. Quizás sea ésta la razón de que algunos profesores que no tienen alumnos se hayan lanzado a organizar cursos de profesorado, actividad que les resulta mucho más rentable. Es seguro que algunos de estos cursos son de calidad, pero hay otros que levantan sospechas y es probable que la formación que imparten sea insuficiente o estén dando “gato por liebre”. Hemos visto anuncios de cursos para hacerse profesor en 15 días. En fin, sobran los comentarios...

Om Shanti, Shanti, Shanti.

Entrevista publicada en Yogaenred

Lectura: Las Bases Posturales en el Hatha Yoga

Las Bases Posturales en el Hatha Yoga por Victor Morera. Editado por Pranamanasyoga

El propósito de éste libro es ayudar a experimentar y a comprender como realizar las posturas de Yoga, atendiendo a la máxima de que el Yoga se adapta a cada uno. Es un texto lleno de propuestas prácticas, diseñadas para adquirir una mayor conciencia corporal y propioceptiva de las posturas, siguiendo el esquema, cada parte del cuerpo influye en su totalidad.

Entrevista Víctor Morera: “El yoga terapéutico nos hace tomar conciencia de las tensiones”

El yoga terapéutico no trata el síntoma ni pretende liberar un dolor a través de una postura determinada, sino que acude a la raíz de ese dolor, a la causa por la que se manifiesta allí la desarmonía. Y trata, en una práctica diaria de 20 minutos, de armonizar esa armonía para restaurar la salud. *Aránzazu Corrales habla de ello con Víctor Morera.*



Víctor Morera, formador de yogaterapeutas desde hace 16 años, de la escuela **Pranamanas Yoga**, ha sido el **pionero en empezar a dar formaciones de Yogaterapia en España**. Formado en osteopatía con profesores y en escuelas de varios países, así como en otras técnicas de terapias manuales. Profesor-formador de yoga en la escuela de formación de profesores Sadhana, desde 1996 hasta 2012. Creador y fundador de la formación de Yogaterapia en el año 2000. Ese mismo año empieza sus estudios en Sintergética (síntesis de diferentes medicinas energéticas), donde profundiza en las medicinas manuales. Actualmente sigue vinculado e investigando sus aplicaciones

prácticas en el campo de la salud. En 2008 inicia sus estudios en la formación Manos con Jorge Carvajal, donde se incorpora en el equipo docente. En 2009 funda la escuela de Pranamanas Yoga, junto a Grazia Suffriti. Creador del método "Movimiento Orgánico Consciente (MOC)", un sistema de autosanación a través de la consciencia en el movimiento. Autor del libro: Bases posturales en el Hatha Yoga

¿Qué es el yoga terapéutico?

El yoga terapéutico es una relación individual. En su origen, el yoga nació en una relación maestro-estudiante. Existe una afirmación que dice que el yoga se adapta al alumno, no el alumno al yoga. En este sentido, el yoga terapéutico se adapta al estudiante. Las características de cada alumno son únicas respecto a edad, trabajo, condiciones físicas, objetivos, necesidades específicas. El yoga terapéutico lo tiene en cuenta y diseña la práctica más adecuada para esa persona en concreto, para satisfacer sus objetivos.

¿Cómo se evidencia esa relación docente-estudiante?

La atención es individualizada. Es decir, quien enseña tiene tiempo para observar y conocer al alumno e indicarle que realice los movimientos de una determinada manera. Cuando hablamos de āsana, prāṇāyāma o cualquiera de las herramientas posibles de yoga, la clave reside no tanto en qué se hace sino en cómo se hace.

Una persona puede realizar una postura o una propuesta de control de la respiración muy correctamente, pero puede que haga gestos inconscientes que le crean tensión. En este sentido, el yogaterapeuta es quien le ayuda a ser consciente de esas tensiones

y le facilita y enseña los medios para no forzar y tensar. Le indica los puntos a regular o los soportes que puede utilizar para lograr hacer la postura o el tipo de respiración, cumpliendo la función que tiene y no buscando tanto una forma externa.

¿Qué puede tratarse con el yoga terapéutico?

La primera cuestión no es qué se puede tratar, porque no concebimos la enfermedad aislada. En primer lugar, el yogaterapeuta se enfoca en la persona. En segundo lugar, el yoga se enfoca en la salud, no en combatir la enfermedad. En tercer lugar, la visión que tiene el yoga del ser humano y, por tanto, también de la enfermedad, tiene su contexto concreto.

Y, ¿cuál ese contexto?

El ser humano está constituido por un cuerpo físico, un cuerpo energético, un cuerpo mental, un cuerpo espiritual y vive inmerso en un medio familiar, social, cultural y ambiental. Todo esto es el ser humano. Por tanto, cuando le sucede algo a una persona, que llamamos enfermedad, le está sucediendo -de alguna manera- a todos sus constituyentes. Para tratar algo físico debe tratarse el aspecto energético. Para trabajar lo energético, hemos de entender cómo funciona la energía en el ser humano: entender cómo circula el prāṇa en el cuerpo, entender la influencia que tiene el gesto en relación con nosotros mismos, con nuestra psique y en el contexto que se manifiesta.

El concepto de salud, por tanto, es diferente al que estamos habituados...

Exacto. Lo que aporta esta visión holística del ser humano es que cuando hay un

desajuste -que llamamos enfermedad-, en realidad puede que haya un problema de circulación de la energía, un problema mental, o incluso un problema de ámbito espiritual o de conciencia. El yoga sólo se comprende a través del yoga.

El arte que desarrollamos -y por eso es importante la relación entre el yogaterapeuta y el alumno- es el campo de la observación, conocer al alumno para detectar dónde se produce la mayor fricción, lo que obstaculiza el proceso de recuperación de la salud. Aprendemos a observar y escuchar, proceso básico para todo profesor de yoga y sobre todo para un yogaterapeuta. El arte de la observación es el arte de reverberación interior del otro, de llevar al otro a tu interior y en tu interior.

Y, ¿qué conclusiones habéis extraído los yogaterapeutas observando desde esa concepción del ser humano?

Que actualmente los hábitos inadecuados producen gran parte de nuestros problemas de salud. La práctica del yoga no lucha contra la enfermedad sino que busca que se generen cambios en los hábitos de las personas. Es decir, otorga conciencia. Las consecuencias de esos hábitos inadecuados se reducen, porque la práctica sirve para percibir los resultados en tu cuerpo cuando la mente se empieza a centrar, cuando la respiración se empieza a ampliar, cuando te paras todos los días un tiempo determinado para centrarte en tu persona y decirte que te quieres y que aceptas el momento que estás viviendo. Es decir, se trata de introducir pequeños cambios en la vida de una persona que, a largo plazo, con la repetición, generan grandes cambios.

¿Y así sanan las enfermedades, dolores o molestias?

Sí. El yoga terapéutico no trata de arremeter contra la enfermedad. No trata de averiguar las posturas que liberan un dolor lumbar, por ejemplo. Más que centrarse únicamente en la manifestación del síntoma, potencia la salud de la persona que inicia un proceso de autosanación, dándole herramientas para que entienda que el dolor lumbar no está separado del conjunto que forma su existencia. Si queremos liberar el dolor lumbar, mostramos a esa persona cómo se hace daño. Porque el dolor lumbar no es más que una estrategia que avisa que hay algo en el cuerpo que no está en armonía. En el fondo, cualquier práctica de yoga lo que busca es producir armonía, armonía entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

¿Cuáles son los resultados clínicos de las prácticas que proponéis?

Yo llevo muchos años ejerciendo consultas de osteopatía, sintergética y otras terapias, pero la yogaterapia añade el componente de educar en salud, de educar la autogestión de la salud y eso, con el tiempo, es lo que más mantiene el bienestar de las personas. En este sentido, la yogaterapia y el yoga en general reducen la dependencia de lo exterior sin excluirlo.

Existen muchos estudios sobre los efectos en la salud de prácticas para conseguir calmar la mente, tener un corazón amoroso, coherencia cardíaca, aumentar la flexibilidad y reducir la tensión en el cuerpo, mejorar la vitalidad del cuerpo a través de la respiración. El yoga consigue todos esos efectos, que redundan en la salud general.

Y, ¿por qué la yogaterapia es tan

radicalmente sanadora?

Porque posee algo único y poderoso: la actitud de la persona que acude al yogaterapeuta es la de querer hacer algo por su salud. La persona que acude a una consulta de osteopatía o de fisioterapia, o cualquier otra técnica, va a ser paciente, a recibir pasivamente algo de fuera. En yogaterapia la persona participa de forma activa en su salud, es agente de salud. Lo que quiere es que le enseñemos una práctica para mejorar su salud. Es un cambio de paradigma: se trata de personas que nos dicen: "Enséñame a descubrir por qué me duele, para empezar a cambiar."

Pero puede ser que, a pesar de eso, no solucione todas las enfermedades. Hemos de asumir que hay personas que pueden estar profundamente enfermas sin tener síntomas y hay personas que pueden estar profundamente sanas con síntomas. Porque si consideramos que salud es la ausencia de síntomas, colocamos a los analgésicos como los reyes del proceso de salud. Como no le duele nada, todo le funciona muy bien y está sano.

De nuevo, reaparece un concepto de salud más completo...

Sí. Y es la base de la efectividad de los resultados. El yoga concibe la salud desde otro lugar. Lo que busca el yoga es que podamos observar aquello que nos sucede con cierta calma y cierta ecuanimidad, que lo que nos ocurre sea significativo para nosotros. Doler nos puede doler, pero evitamos sufrir.

Los efectos clínicos, por tanto, no se miden en función del dolor que eliminan o reducen, sino con el ejercicio de hábitos sanos que generan una vida más sana, lo

cual tiene sus efectos en múltiples parámetros de la salud (calidad de sueño, digestión, evacuación, vida sexual, relaciones, hábitos de actividad y descanso, etc).

¿Qué se le pide al consultante en un proceso de yogaterapia?

Para que el proceso sea eficaz, nosotros aconsejamos una propuesta de compromiso de cuatro sesiones. La primera es para conocer a la persona y elaborar la práctica. La segunda -al cabo de unos días, el tiempo suficiente para que la persona haya aprendido su práctica- vemos cómo practica, eso es fundamental. La persona cree que lo ha entendido, ve los dibujos que le hemos diseñado, incluso puede tener un audio de la práctica, pero puede que lo esté haciendo de forma diferente a lo que nosotros proponíamos.

Una vez ajustada la práctica, le proponemos una tercera sesión a los quince días. Son quince días de compromiso de realizar su práctica. En esa sesión nos cuenta lo que ha sentido. En esa sesión podemos ajustar, perfilar y matizar. A veces se introducen pequeños cambios, a veces se profundiza más en un aspecto. En ocasiones observamos algo e incidimos en lo que hemos observado en ese momento. Porque es un proceso vivo de conocer a la persona que tenemos delante.

La cuarta sesión es al cabo de un mes. Es decir, en dos meses hemos visto cuatro o cinco veces a la persona que acude a consulta. En esa sesión se comprueba que se ha alcanzado el objetivo propuesto en el diseño de la serie terapéutica y, a partir de ahí, la persona puede continuar con otros objetivos y creando un nuevo proceso o acudir cada 15 días o cada mes a revisar

su práctica para la evolución de la misma y a compartir sus experiencias.

Ése es el modelo. Lo fundamental es que la persona se comprometa a recorrer el proceso, ya que si no practica no podemos valorarlo.

Y, la pregunta de oro, ¿cuánto tiempo y energía diaria ha de invertir una persona en ese proceso?

Nuestro reto es averiguar cómo la práctica ha de ser eficaz en veinte minutos. Decimos veinte minutos porque todo el mundo puede dedicar veinte minutos de su vida a una práctica. Si proponemos una práctica de una hora, no todas las personas la practican, a no ser que tengan muy establecida la disciplina del autocuidado en su vida. A veces incluso veinte minutos les parece demasiado.

Como se evidencia, no incidimos en la cantidad, sino en la calidad. Además, creemos que lo efectivo es la repetición, la constancia, el gota a gota de crear un nuevo hábito de salud. Poco muchas veces, es más efectivo que mucho pero sólo una vez a la semana. Menos es más.

El desafío del yogaterapeuta es que en esos veinte minutos destila la esencia de aquello que moviliza la salud de esa persona. Ése es el arte en el que los yogaterapeutas nos especializamos y que quienes nos dedicamos a la docencia transmitimos en nuestras formaciones.

Entrevista publicada en Yogaenred

Lectura: El corazón del Yoga

El corazón del Yoga por T.K.V. Desikachar.
Editorial Lasser Press Mexicana

En *El corazón del yoga* Desikachar ofrece una síntesis del sistema de su padre y su propio acercamiento práctico, que describe como «un programa para la espina, a cualquier nivel, físico, mental y espiritual.» Este es el primer texto sobre yoga, que da una idea general de la secuencia, paso a paso, para desarrollar una práctica completa de acuerdo a los antiguos principios del yoga. Desikachar discute todos los elementos del yoga-posturas y contraposturas, respiración consciente, meditación y filosofía-y muestra al estudiante de yoga cómo debe desarrollar una práctica que se ajuste a su estado actual de salud, su edad ocupación y estilo de vida. Krishnamacharya daba al *Yoga Sutra* de Patañjali un valor muy alto. En este libro se incluye en su totalidad, con la traducción y comentarios de Desikachar. A la segunda edición de *El corazón del Yoga* se agregó el *Yogañjalisaram*, treinta y dos poemas compuestos por Krishnamacharya que capturan la esencia de sus enseñanzas y aún más, hacen de *El corazón del yoga* un hito en la transmisión del yoga, de los antiguos maestros al mundo moderno.

Un ingeniero estructural teórico, T.K.V. Desikachar vivió y estudió con su padre hasta la muerte de éste en 1989. Ha dedicado su vida a la enseñanza del yoga a personas de todas condiciones y niveles de habilidad, y en la actualidad enseña en la escuela fundada en memoria de su padre en Madrás, así como en Europa, los Estados

Unidos, Australia y Nueva Zelandia.

Lectura: Bhagavad Gîtâ

Bhagavad Gîtâ por Consuelo Martín.
Editorial Trotta

El «Bhagavad Gita;» (en sánscrito, «el canto del Señor») está considerado como la obra clásica y más importante de las escrituras hindúes. Sus setecientos versos, escritos hacia el 600a.C., sintetizan las principales filosofías y doctrinas de los vedas, constituyendo no sólo un libro de alto valor metafísico, sino además un manual para la vida en una síntesis de devoción y sabiduría que merece el título de revelación. El 'Canto' o 'Gita;' forma parte de la epopeya hindú del Mahabharata y literariamente se concreta en un diálogo entre el héroe Arjuna y el sabio Krishna sobre Dios y lo divino. La originalidad del libro sobre otros muchos textos filosóficos y teológicos es que presenta en diversos niveles sensoriales, racionales, intuitivos y contemplativos la concepción de lo absoluto o lo real visto desde diversos objetos relativos. El 'Gita' no ha dejado de leerse en occidente desde la primera traducción de Ch. Wilkins en 1785 e interesó a filósofos como Hegel y Schopenhauer. La presente edición de la profesora Consuelo Martín se basa en el texto original del Gita; Press (Gorakhpur, India) y presenta por primera vez en nuestra lengua los comentarios de Sankara, maestro del siglo VIII que salvó la

filosofía védica en su pureza «no-dual», convencido de que comprender la raíz del deseo, la creencia en la separación, es terminar con el apego y alcanzar la libertad en lo infinito, el aliento de la unidad sin forma. La lectura del 'Gita;' puede ayudar a descubrir la verdad última, la identidad del ser como conciencia con la conciencia total de que, como en toda mística, en los textos védicos es liberación que incluye el vivir armónicamente entre los límites de lo relativo. Pedro Miguel Lamet

Lectura: Yoga-Sutra de Patanjali

Yoga-Sutra de Patanjali por T.K.V.
Desikachar. Editorial Arca de Sabiduría

El Yoga -literalmente yugo o unión- es uno de los seis Darshanas, las corrientes clásicas de pensamiento emanadas de los Vedas, y por tanto su origen podemos remontarlo hasta las mismas fuentes de la espiritualidad de la India. Los Yoga-Sutra de Patanjali es el primer texto de yoga conservado íntegramente, escrito en torno a los años 300 o 400 de nuestra era. Su contenido lo forman 195 breves aforismos que constituyen una síntesis magistral sobre la estructuración, funciones y estados de la mente, así como una guía muy precisa sobre la práctica del yoga. Este texto es considerado, por tanto, la obra capital de esta disciplina, ya que aporta al practicante el soporte teórico donde se asienta la filosofía yóguica, y al profano,

el fundamento para penetrar en una sabiduría milenaria.

Esta versión comentada se debe a T. K. V. Desikachar, profesor de yoga en Madras e internacionalmente reconocido como una autoridad a través de los cursos y conferencias que imparte en Occidente. El texto es absolutamente fiel al original sánscrito, y los comentarios del autor son un tesoro de conocimiento y experiencia en la práctica del yoga.

Lectura: Yogasûtra de Patanjali

Yogasûtra de Patanjali por Òscar Pujol.
Editorial Kairós

Yogasûtra (o *Los aforismos del yoga*) de Patañjali es el texto fundacional de una de las seis escuelas canónicas de la filosofía india y, por tanto, la obra fundamental para entender esta antigua forma de pensamiento que hoy ha derivado en una disciplina físico-espiritual practicada en todo el mundo. Se trata, pues, de un texto universal que va más allá de los presupuestos culturales y religiosos de la India y que ofrece un **análisis exhaustivo de la mente** y de su relación con el cuerpo.

Los aforismos del yoga es una obra breve, de carácter filosófico e inspirador, compuesta de 196 aforismos que describen el camino de la consciencia hasta el objetivo final de la liberación, un clásico que ahora tenemos la suerte de recibir

traducido y comentado directamente del sánscrito. Se trata, por consiguiente, de una incorporación de primer orden en la tradición filosófica y literaria en lengua española.

Traducción, introducción y comentarios de **Òscar Pujol.**

Lectura: La Tradición del Yoga

La tradición del Yoga

Es una de las obras más ambiciosas editadas hasta el momento sobre el yoga en habla hispana: *La tradición del Yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, del induista Georg Feuerstein. Es una obra de referencia en los estudios sobre esta materia. Editorial: Herder.

Feuerstein, una de las mayores autoridades mundiales del yoga, ofrece una amplia visión de lo que es en realidad el yoga: un fenómeno de la espiritualidad india con muchas y diferentes vertientes.

Esta obra permite, por tanto, captar y apreciar no solo la asombrosa complejidad del yoga sino también su relación con la cultura de la India. A través de sus más de 800 páginas, *La tradición del yoga* aborda tanto los orígenes históricos como filosóficos, literarios, psicológicos y prácticos de los numerosos caminos del

yoga: los inicios de la civilización india, las *Upanishads* más antiguas, el jainismo, el budismo, la literatura épica (incluyendo la *Bhagavad Gita*), las *Upanishads* tardías, los *Yoga-sutras* de Patañjali y las distintas formas del yoga en la época posclásica, así como el tantra y el hatha-yoga.

La obra se complementa con traducciones de fuentes originales en sánscrito, una cronología, un glosario y una biografía especialmente preparada para la edición en castellano. Es, por tanto, un completo material de referencia tanto para profesores como para estudiantes y practicantes de esta disciplina.

La presente edición de ***La tradición del yoga*** no solo supone una importante aportación al desarrollo de los estudios indológicos en el mundo de habla hispana, sino que resultará de gran utilidad como material de consulta para los especialistas en historia de la religión, teología, filosofía y el estudio psicológico de la conciencia.

El autor

Georg Feuerstein (Würzburg, 1947-2012) es uno de los grandes estudiosos mundiales del yoga, que murió el pasado verano. Tenía un gran conocimiento de los textos y de la lengua sánscrita, y un afán de búsqueda espiritual auténtico. Su contribución se podría comparar a la de eruditos como Mircea Eliade y S. Dasgupta. Dedicó su vida entera al estudio de los caminos espirituales de Oriente, desde el rigor intelectual pero también tratando de comprenderlos en su propia experiencia

espiritual. Encarna en su persona la posibilidad del diálogo Oriente-Occidente, tradición-modernidad. Escribió unos 30 libros de los cuales ésta es su obra más relevante y ambiciosa.

La traducción es de **Laia Villegas Torras** (Barcelona, 1977) es licenciada en Humanidades e indóloga.

Reseña en Yogaenred.com

Lectura: El Secreto del Yoga

El Secreto del Yoga por Gueshe Michael Roach. Ediciones Amara
