

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

Lectura: Técnicas de Relajación

Técnicas de Relajación por Rosemary A. Payne. Editorial Paidotribo

La autora, Rosemary A. Payne, terapeuta con una amplia experiencia clínica, ha reunido en esta obra dieciocho de los métodos de relajación más utilizados junto con una amplia gama de técnicas prácticas que se acompañan con fotografías, guiones y

referencias que facilitan el aprendizaje y la práctica.

El libro, que se divide en cuatro partes, presenta en la primera el procedimiento general para aplicar en todos los métodos junto con un análisis de las teorías con las que se estudia la relajación y el estrés. En la segunda parte se desarrollan los métodos físicos de relajación –relajación progresiva, muscular pasiva, aplicada, entrenamiento de la relajación del comportamiento, método de Mitchell, técnica de Alexander, relajación diferencial–; asimismo, se analiza el papel que juegan los estiramientos en la relajación, el ejercicio físico y la respiración. La tercera parte se ocupa de los sistemas mentales de relajación: el autoconocimiento, la visualización, el entrenamiento autogénico y la meditación. Por último, en la cuarta parte, además de un capítulo dedicado a la relajación en el embarazo y en el parto, el lector encontrará una diversidad de métodos para facilitar la relajación a corto plazo y hacer frente a las situaciones estresantes de la vida diaria. También, se considera el modo en que los distintos métodos se relacionan entre sí y cómo realizar la combinación de las distintas técnicas.

Lectura: Diccionario del Yoga

Diccionario del Yoga por Laia Villegas.
Editorial Herder

**Reseña de Javier Ruiz Calderón de
'Diccionario del Yoga'**

“Una obra imprescindible no solo para los amantes y estudiosos del pensamiento y la espiritualidad de la India sino también para los miles de formadores, profesores y practicantes de yoga hispanohablantes que por primera vez tienen la ocasión de aprender a pronunciar y emplear bien la preciosa y riquísima terminología de esta disciplina”. *Escribe esta reseña Javier Ruiz Calderón.*

**Reseña de Laia Villegas y Òscar Pujol,
2017, *Diccionario del yoga. Historia,
práctica, filosofía y mantras*, Barcelona,
Herder, 300 págs.**

De nuevo, tras la publicación del enciclopédico *La tradición del yoga* de Feuerstein y en espera de la aparición del *Diccionario Sánscrito – Español* de Òscar Pujol, la editorial Herder nos ofrece una obra imprescindible no solo para los amantes y estudiosos del pensamiento y la espiritualidad de la India sino también para los miles de formadores, profesores y practicantes de yoga hispanohablantes que por primera vez tienen la ocasión de aprender a pronunciar y emplear bien la preciosa y riquísima terminología de esta disciplina.

Ya había algo parecido en el mercado hispanohablante: la obra de Nicolai Bachman titulada *El lenguaje del yoga* (Madrid, Edaf, 2012). Aunque era un buen libro y también incluía ejemplos sonoros en dos CDs, tenía menos de la mitad de extensión y

contenido que el que nos ocupa, solo incluía el vocabulario de una escuela particular de yoga –el autodenominado equívocamente *aṣṭāṅga yoga*–, quizá no estaba muy bien traducido del inglés –ya el título es incorrecto: *The Language of Yoga* no es «el lenguaje» sino «la lengua del yoga»– y no ponía los géneros de las palabras, con lo que el lector seguía sin saber si *āsana*, *mudrā*, etc. son términos masculinos o femeninos.

Bastaría con ver quiénes son los autores del *Diccionario* para estar seguros de la calidad del libro sin necesidad de abrirlo.

La autora principal, **Laia Villegas**, que ha estudiado filosofía india y sánscrito en la India, autora de varias publicaciones y traducciones importantes de textos relacionados con el yoga tanto en catalán como en castellano y profesora experta de todas estas materias, ha recibido en este caso la ayuda de **Òscar Pujol**, uno de nuestros mayores especialistas en sánscrito y pensamiento indio, cuya extensa e importante bibliografía incluye una traducción directa de los *Yogasūtras* que es su principal aportación a este *Diccionario*.

Desde el punto de vista puramente material –y como siempre en Herder– les ha salido un libro bonito, agradable de manejar y de leer, con una tipografía cómoda, en parte de color azul, amenizada con abundantes ilustraciones en esa misma gama de color, a juego todo con la portada en la que aparece una yóguini meditando sobre un fondo en el que se ven las siluetas del Himalaya... y de Barcelona.

Abramos el libro y empecemos a hojearlo. Al útil «**prefacio**» (quizá hubiera sido mejor llamarlo «prólogo») y los consabidos

agradecimientos, sigue una clara exposición de las **normas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito** que se emplean en la obra, imprescindible para poder utilizarla bien. La mayor parte de ellas son las que se usan normalmente en los medios académicos, y, aunque hay algunas cuya pertinencia o corrección parece discutible[1], en conjunto no creo haber visto este asunto expuesto tan claramente en ningún otro libro en castellano.

La primera parte, «**Breve historia del yoga**» (pp. 21-60), **distingue los distintos sentidos del término yoga y expone la historia de esa tradición desde sus orígenes védicos hasta el yoga postural moderno.** Tampoco conozco ninguna exposición tan clara y competente en castellano de este tema. Inevitablemente, hay detallitos discutibles –como, por ejemplo, la afirmación de que Śrī Aurobindo habría influido en la *new age* (p. 51)– que no empañan la gran calidad del capítulo en su conjunto.

En la segunda parte, «**La práctica del yoga**» (61-138), empieza el diccionario propiamente dicho. Contiene los nombres transliterados de **las técnicas del yoga físico** (posturas, ejercicios respiratorios, «sellos», contracciones musculares y limpiezas) más utilizadas en las distintas escuelas del yoga contemporáneo, acompañados por una imagen, el significado del término, nombres y traducciones alternativas y, excepto en el caso de las posturas, la descripción de la técnica y los textos clásicos del yoga que la mencionan. Al final del capítulo, un «**Glosario de la práctica del yoga**» recoge

todas las palabras que componen los términos aparecidos a lo largo del capítulo, agrupadas en varias categorías: animales, números, partes del cuerpo, etc. Seguramente también habría sido útil poner el género de cada sustantivo, igual que se hace en el capítulo siguiente; por lo menos en el caso de las «acciones» y los «otros conceptos», que el lector puede necesitar usar en ocasiones al margen de los nombres de las técnicas.

La tercera parte, «**La filosofía del yoga**», comprende dos interesantísimos capítulos. El primero es un **breve diccionario de «Conceptos filosóficos esenciales»** que, en cuarenta páginas, expone por orden alfabético el significado de unos **ciento cincuenta términos especialmente importantes** entre conceptos teóricos y prácticos, deidades hindúes, textos clásicos, escuelas de pensamiento, personajes, etc., cada uno con su género y algunos con una imagen ilustrativa. El segundo capítulo (181-267) contiene una **traducción completa de los *Yogasūtras*** («Aforismos sobre el yoga»), el tratado principal del yoga clásico, en la que cada uno de sus 196 aforismos aparece en escritura *devanāgarī*, transcripción latina y transcripción sin *sandhi* (es decir, con cada palabra por separado), con una traducción lineal y una traducción palabra por palabra en la que también se traducen las principales palabras simples que constituyen los abundantes términos compuestos. Aunque hay otras traducciones directas al castellano recientes de los *Yogasūtras* (Pujol 2016, García Buendía 2017), esta es especialmente útil porque, al no incluir comentarios, es más manejable y resulta muy práctica para trabajar con

ella tanto en el estudio personal como en seminarios, cursos, etc. Y es aún más útil al ir seguida por el «**Glosario**» de los **Yogasūtras** (269-281), que incluye todos los términos que aparecen en el texto con su significado y los aforismos en los que aparece, además de resaltarse en negrita los términos más importantes que se han explicado más extensamente en la parte anterior del libro.

La breve cuarta parte, «**Mantras**» (283-295), explica lo que son los *mantras* y presenta nueve de los más populares en medios yóguicos, escribiéndolos tanto en *devanāgarī* como en transcripción latina, con traducción lineal y palabra por palabra e indicando su procedencia cuando esta se conoce.

La bibliografía final (297-300) contiene una interesante selección de libros sobre yoga en castellano y en inglés. Nunca se está cien por cien de acuerdo con una bibliografía: siempre se echa de menos algún libro y se piensa que se ha colado alguno que no está a la altura de los demás; pero tengo que reconocer que esta me parece casi perfecta.

Sin embargo, a la hora de emplear adecuadamente las palabras sánscritas, por muy bien que se nos explique cómo hay que poner la lengua para pronunciar una consonante retrofleja o en qué se diferencia una vocal breve de una larga, si no oímos cómo suena no nos podemos hacer una idea precisa de cómo hacerlo. Y para eso están los recursos complementarios que se pueden consultar y descargar gratuitamente en

<https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>, y que incluyen grabaciones de

todos los términos prácticos de la segunda parte y los conceptos filosóficos esenciales de la tercera bien pronunciados, así como los *Yogasūtras* y los mantras del último capítulo recitados según las reglas del canto védico tradicional. Todo ello en la voz fuerte y clara de Kausthub Desikachar, hijo de T. K. V. Desikachar y nieto del gran T. Krishnamacharya[2], con quienes aprendió, entre otras cosas, sánscrito y canto védico. Además, también se puede descargar en ese enlace un documento que contiene las **reglas básicas del canto védico y el texto completo de los *Yogasūtras* marcado con los acentos de entonación que permiten recitarlos correctamente. Quizá hubiera sido interesante añadir aquí también el texto acentuado de los nueve mantras de la cuarta parte.**

Tanto el libro como los contenidos de la web constituyen un corpus de materiales que garantizan al lector aplicado una pronunciación, una entonación y una comprensión correctas de la terminología, los aforismos y los mantras del yoga. Por supuesto, para un aprendizaje más sólido y seguro, la ayuda de un profesor experto es imprescindible: el profesor resuelve las dudas que surgen, explica las cosas repetidamente y de distintas maneras si hace falta, demuestra físicamente cómo se emiten los sonidos y corrige al alumno; pero, si no se puede recurrir a la enseñanza directa de un profesor competente, esta propuesta de Herder es el mejor sustituto posible. Y, aun contando con un profesor, me parece un material muy recomendable para los alumnos de cualquier curso de sánscrito para practicantes de

yoga o sobre los *Yogasūtras*.

Como se señala en el prefacio, esta obra es «un punto de partida y de encuentro» en el que ya se han tenido y se seguirán teniendo en cuenta las aportaciones de la comunidad de practicantes para seguir «actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo de forma colaborativa en futuras ediciones y en las redes digitales que germinen de la semilla de este libro». Por eso, aunque el resultado final es muy positivo, a lo largo de la reseña he ido apuntando las pequeñas carencias y los detallitos subsanables o discutibles que he encontrado –como, por mencionar el último, la expresión «Mantra del gurú» (p. 293), en la que esta última palabra se acentúa de una manera por lo menos dudosa–, matizaciones que pueden contribuir a hacer avanzar la importante empresa colectiva que se inicia con este libro.

En suma: se trata de una obra magnífica, un pequeño tesoro lleno de contenidos interesantes y muy aprovechables, que nos parece debe formar parte de la biblioteca de cualquier persona –estudiosos, practicantes serios, profesores y formadores de profesores–interesada en el yoga.

[1] Por ejemplo: Hacer los plurales sin *s* (19) resulta un poco extraño en contextos no científicos; al sistema simplificado de transliteración (p. 19) la faltan las adaptaciones de la *j*, la *ll*, etc. y no es adecuado sustituir siempre la *ṃ* por una *m* porque, por ejemplo, en la misma palabra que se cita en el texto, la *ṃ* de *saṃtoṣano* se pronuncia como una *m* sino como una *n* («santoshā»); y no está claro por qué habría que evitar separar los términos

compuestos sin utilizar guión, como es práctica habitual (p. ej., al decir *karma yoga* o *Bhagavad Gītā*).

[2] En la p. 181 se confunde por despiste a ambos maestros.

Publicado en Yoga en red.

<https://www.yogaenred.com/2017/12/05/resena-de-javier-ruiz-calderon-de-diccionario-del-yoga/>

Lectura: Secuencias de Yoga

Secuencias de Yoga por Mark Stephens.
Editorial Sirio

Este importante libro es el recurso que todos los profesores de este arte estaban esperando, incluye sesenta y siete modelos de secuencias de «asanas» para cubrir un amplio abanico de niveles del alumnado, entre ellas muchas para principiantes, intermedios y avanzados; libro dirigido a niños, adolescentes, mujeres en sus diferentes ciclos vitales, así como para practicantes de la tercera edad; clases para aliviar la depresión y la ansiedad; secuencias especiales para cada uno de los chakras principales y para las diversas constituciones «ayurvédicas». Con más de dos mil fotos, este esencial libro de referencia explora la relación existente entre las diferentes «asanas» y entre las

siete familias de «asanas», incluyendo un apéndice muy práctico que será un tesoro, tanto para el profesorado como para el estudiante de esta disciplina.

Lectura: Yoga en Evolución

Libros/ Yoga en evolución, de Mayte Criado

¿Cómo debe transmitirse el yoga para adaptarse a nuestro momento evolutivo? ¿Qué preparación ha de reunir un profesor de yoga del siglo XXI para afrontar su responsabilidad? Mayte Criado nos ofrece todas las claves en este manual pedagógico utilísimo para todo enseñante de yoga. Edita Kairós.

Es esta obra un generoso legado en cuya preparación la autora ha estado inmersa en los últimos años: un libro que sintetiza sus conocimientos y experiencia de 15 años al frente de la **Escuela Internacional de Yoga**, de la que han salido más 3.000 instructores y profesores de yoga de habla hispana, para que sirva de **guía, apoyo y orientación** a todo aquel practicante que quiera aprender a transmitir yoga... Ahí es nada.

El resultado, una obra de gran valor objetivo para enseñantes de yoga y practicantes avanzados de cualquier estilo y escuela. **Un monumental manual** (de más de

600 páginas) de **pedagogía del yoga** adaptada a nuestro tiempo y lugar como no conocemos otro, con todas las **claves y fundamentos** de un programa de formación de profesores, maestros e instructores de yoga probado, contrastado y consolidado con éxito a lo largo de años.

Mayte Criado expone su no-método que finalmente resulta el *método de métodos* por su visión integradora y abierta, respetuosa con la tradición pero inclusiva de las mejores aportaciones al yoga contemporáneo. “Se trata de compartir y reflexionar sobre lo aprendido y vivido, con el ánimo de ayudar a futuros instructores y practicantes de yoga, tanto en lo referente a la enseñanza del yoga, como en la repercusión de su práctica en la vida actual”.

En efecto, este libro no se limita a compartir un sistema experiencial de conocimientos y sólidas bases técnicas, sino que transmite toda una propuesta de enseñanza del yoga con alma: inspirador, moderno, integrador y con sentido plenamente humanista. Y esa propuesta solo puede partir del propósito de **apoyar y promover la creatividad y libertad de cada estudiante y profesor** para transmitir desde sus propias potencialidades el mensaje transformador y trascendente del yoga, pero adaptado a nuestros días.

No nos cabe ninguna duda de que ***Yoga en evolución* será el mejor apoyo para profesores, maestros e instructores de yoga**, como así se expresa el principal deseo de la autora, un manual destinado a convertirse en referencia para los enseñantes del yoga integrador de nuestro

tiempo.

Contenidos

En *Yoga en evolución* Mayte Criado vuelca su amplia experiencia en las formas más tradicionales del Hatha Yoga junto a sus conocimientos de la moderna anatomía. A lo largo de sus páginas, la autora da voz a una vocación renovadora e inclusivista –pero respetuosa con la tradición– que se abre a nuevas ideas, prácticas o tiempos de ejecución de las técnicas. El texto –desarrollado con el rigor que una formación seria en Yoga exige– constituye una síntesis de los contenidos que Mayte Criado ofrece en sus programas de formación.

El volumen contiene partes y capítulos tan prácticos y atractivos como muestran estos epígrafes: *Claves de la enseñanza del yoga, Instrucciones y ajustes, El argumento de una secuencia, Una sesión completa de yoga, Crear secuencias de yoga, Las posturas y sus familias, Programación y secuenciación, El arte de crear sesiones de yoga...*

Las reflexiones, instrucciones y recomendaciones se complementan con una gran abundancia de esquemas, resúmenes, gráficos e imágenes.

La autora

Mayte Criado es directora y fundadora de la Escuela Internacional de Yoga (Madrid) y vicepresidenta de la Federación Española de Entidades Formadoras de Yoga. Ejercitada en varios estilos de Hatha Yoga (Iyengar, Ashtanga y Sivananda),



imparte clases en diversas escuelas con su propio método, resultado de varias décadas de experiencia y del diálogo entre las tradiciones clásicas del yoga y los modernos enfoques anatómicos, sensoriales y meditativos.

Reseña en Yogaenred.com
