

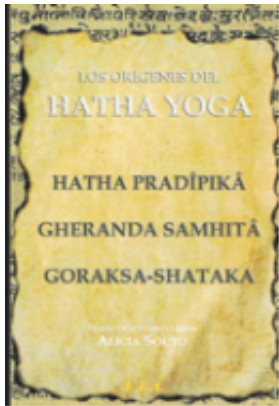
Libros Yoga

Libros Yoga amplia selección de Libros Yoga para acompañar la practica del Yoga.

 [Suscribirse a las entradas](#)

Los orígenes del Hatha Yoga

publicado a la(s) hace 4 minutos por Jose Luis [[actualizado el hace un minuto](#)]



[Comprar Libro](#)

Los orígenes del Hatha Yoga

Hatha Pradīpikā , Gheranda Samhitā , Goraksa-Shataka

Alicia Souto

El yoga es una disciplina que a lo largo de tres milenios de historia dio lugar a muchas corrientes de pensamiento y a las más variadas experiencias. La práctica más difundida en Occidente es la del Hatha yoga, pero asombra observar como mientras existen muchos textos y comentarios relativos al Rāja yoga de Patañjali y al Bhakti yoga de la Bhagavad Gītā, no hay casi nada en castellano que permita conocer uno u otro de los textos del Hatha yoga. La autora con esta publicación quiere llenar una laguna, tarea no fácil. Por eso después de sus estudios

en la Escuela de Estudios Orientales de la Universidad del Salvador fue a la India al Kaivalyadhāma College of Yoga de Lonavla fundado en 1924 por Svāmi Kuvalayānanda. El lector tiene ahora en sus manos un texto muy importante y una absoluta novedad para los países de habla hispana, que pueden contar con una transliteración del original sánscrito, una traducción fiel y un comentario sobrio y seguro. El Hatha Yoga es muy popular en occidente. Algunas de sus técnicas son muy practicadas y sin embargo es la disciplina de la que menos soporte documental histórico se dispone en nuestra lengua. El distorsionado aprendizaje popular, de gran componente emocional pero nada académico, adolece del mínimo rigor y precisión. Está muy desorientado del fin último de esta sabiduría milenaria y frecuentemente, lo que siempre ha sido una vía ascética, se reduce a una simple gimnasia de moda. Alicia Souto, probablemente la mayor autoridad en Hatha Yoga del mundo de habla hispana, tras años de investigación y análisis meticulosos, presenta en esta obra la trilogía: HATHA PRADĪPIKĀ, GHERANDA SAMHITĀ y GORAKSA SHATAKA. Estas obras han sido traducidas y comentadas en edición crítica, con objetividad, rigor académico y la máxima fidelidad a los textos originales para aportar las bases de consulta, análisis y profundización de todo conocimiento que tengamos para someterlo a reflexión.

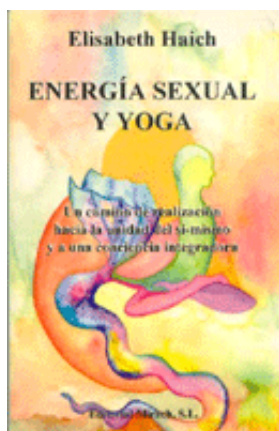
Alicia Beatriz Souto, tiene los títulos de M. A. Yoga del Kaivalya-dhama College of Yoga, Lonavla, India, Pune University; P.H.D en Naturopatía del Mahatma Gandhi Nisargopchar Mahavidyalaya, Pune, India. Reg. N° 1299; P.H.D en Yoga de la International University of Contemporary Studies-USA, acuerdo con Universidad Kalyani, India y Eutonista-Escuela Argentina de Eutonia. Como docente es: Profesora titular de Literatura de la India y Literatura y Filosofía del Yoga, USAL, Escuela de Estudios Orientales, Vicedirectora de la Formación en Eutonia, Instituto Argentino-Francés de Eutonia y Profesora invitada en: U.S.P. (Universidad de San Pablo), Facultades Metropolitanas Unidas de San Pablo y Srinakarín Wirote University-Bangkok. Miembro de las Organizaciones Internacionales: Academia Argentina de Estudios de Asia y África (Secretaría de Actas), Directora Académica del Lonavla Yoga Institute, India reconocido por la Universidad de Pune como Instituto de Investigación Filosófica y Literaria. Miembro de United Writers Association- Chennai- India y Consejera de tesis de P.H.D. Kalyani University, West Bengala, India. Ha realizado además los trabajos de Investigación Aplicada: Yoga en tratamiento de Diabetes Mellitus en colaboración - Universidad de la Plata-Conicet-Argentina; Aplicación de Yoga y

Eutonía en trastornos de la alimentación, Sanatorio Municipal, Dr. Julio Mendez, Buenos Aires;
Investigación en Universidad de San Pablo: utilización de algunas técnicas yóguicas en relación al mal de Duchenne.

[\(Editar entrada\)](#)

Energía sexual y yoga

publicado a la(s) hace 12 minutos por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

Energía sexual y yoga

Un camino de realización hacia la unidad del sí-mismo y a una conciencia integradora

Elisabeth Haich

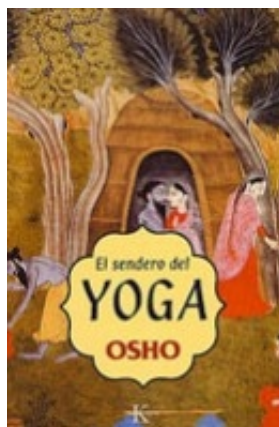
Este libro habla de la transformación. La energía sexual suele invadir territorios que no le son propios desarmonizando la mente, el cuerpo y las emociones. Consecuentemente la actividad sexual arrastra consigo la energía destinada a otras funciones, acentuando la desarmonía y, a veces, quebrantando la salud. El yoga es una vía tradicional de transmutación con experiencia milenaria. Para esta tradición la energía sexual guarda un poder que, correctamente canalizado, lleva al desarrollo de cualidades adormecidas.

Estas cualidades son el comienzo de un camino de realización que conduce hacia una unidad del sí-mismo y a una conciencia integradora. Quien realice esta unidad no se verá afectado por la vicisitudes de la vida.

[\(Editar entrada\)](#) | Archivos adjuntos:  [Energía sexual y yoga.pdf](#)

El sendero del Yoga

publicado a la(s) hace 38 minutos por Jose Luis [actualizado el hace 33 minutos]



[Comprar Libro](#)

El sendero del Yoga

Osho

Este magnífico libro contiene cinco capítulos sobre las enseñanzas de Patañjali (el fundador del yoga) además de una selección de respuestas a preguntas relacionadas. Retrocediendo a las enseñanzas originales como punto de partida, en El sendero del Yoga Osho revela que el yoga no es sólo una serie de ejercicios físicos que ayudan a lograr un estado más relajado y equilibrado, sino lo que él llama una “ciencia del alma”.

Osho es un místico contemporáneo cuya vida y enseñanzas han influido en millones de personas de todo el mundo, de todas las edades y de todos los estratos sociales. El *Sunday Times* de Londres lo ha descrito como “uno de los 1.000 hacedores del siglo XX” y el *Sunday Mid-Day* de la India como una de las diez personas (junto a Gandhi, Nehru y Buda) que han cambiado el destino de la India. En la actualidad, más de una década después de su

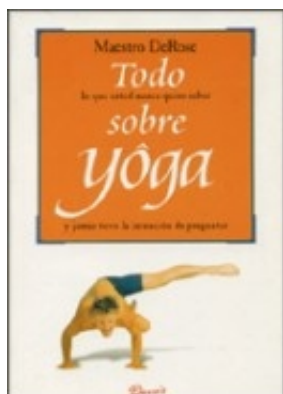
muerte, la influencia de su enseñanza sigue expandiéndose, interesando cada vez más a buscadores de todo el mundo.

Osho difundió a lo largo de su vida una religión sin religión, centrada en la responsabilidad y la conciencia individual.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [El sendero del Yoga.pdf](#)

Todo sobre yoga

publicado a la(s) hace 45 minutos por Jose Luis [actualizado el hace 41 minutos]



[Comprar Libro](#)

Todo sobre yoga

Todo lo que nunca quiso saber sobre yoga y jamás tuvo la intención de preguntar

Maestro DeRose

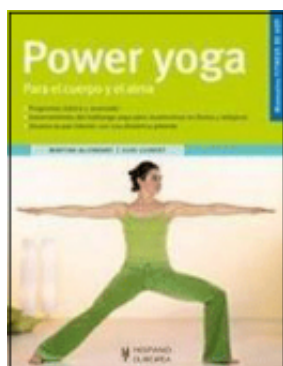
El autor escribió este libro para aclarar las principales dudas que existen acerca del Yoga. ¿Qué es, para qué sirve, cuál es su origen, cuál es la propuesta original, cuándo y dónde surgió, a quién está destinado? ¿Existen restricciones de alimentación o de orden sexual? ¿Es una suerte de gimnasia, terapia, religión, danza, lucha&? El título provocador y la entrelínea humorística remiten a la facilidad de su lectura.

Todo lo que usted nunca quiso saber sobre Yoga y jamás tuvo la intención de preguntar se estructura en base a preguntas y respuestas presentadas en lenguaje coloquial, para que no queden dudas sobre las cuestiones del Yoga que nunca nos atrevemos a formular por no contar con nadie confiable para respondernos. Todo sobre Yoga sugiere una amplia literatura de apoyo y enseña cómo elegir un buen libro y cómo estudiar para aprovechar mejor las enseñanzas. Este breviarío “libro de texto de la Primera Universidad de Yôga de Brasil” también brinda orientación para formarse como instructor de Yôga.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [Todo sobre yoga.pdf](#)

Power Yoga

publicado a la(s) hace 51 minutos por Jose Luis [actualizado el hace 47 minutos]



[Comprar Libro](#)

Power Yoga

Para el cuerpo y el alma

Martina Allendorf, Elke Lehner

¿Se siente usted a menudo estresado o sufre de problemas en la espalda y las articulaciones? Le vamos a presentar un amplio entrenamiento corporal que cualquier persona puede realizar, independientemente de la edad que tenga. El power yoga que le presentamos aquí en su forma más exacta, el Ashtanga yoga, tiene muchísimas posibilidades. Usted puede entrenarse a fondo, pero también fomentar su concentración y equilibrio interno, las series de posturas dinámicas

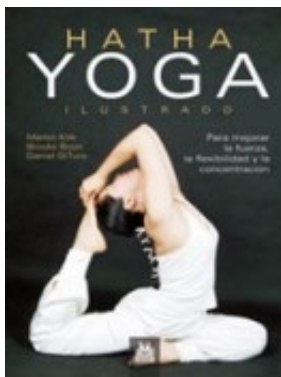
estiran y potencian sus músculos y los dinamizan. Este entrenamiento corporal efectivo le proporciona equilibrio y tranquilidad. Entonces se enfrentará al estrés diario con sosiego y vivirá con más alegría.

¿A quién va dirigido?: A todas las personas que quieran tener el cuerpo y el alma en perfecta armonía

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [Power Yoga.pdf](#)

[Hatha Yoga Ilustrado](#)

publicado a la(s) hace una hora por Jose Luis [actualizado el hace 54 minutos]



Hatha Yoga Ilustrado

para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la concentración

martin Kirk, Brooke Boon, Daniel DiTuro

El hatha yoga puede calmar la mente, aportar un ejercicio físico suave o hacernos sudar. Puede reducir la frecuencia cardíaca cuando estamos estresados o aumentarla ofreciendo un vigoroso ejercicio físico.

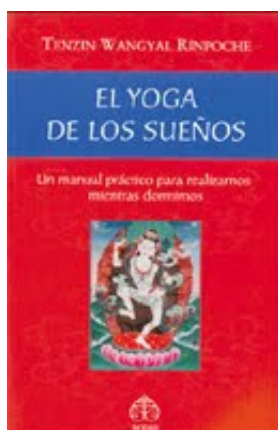
[Comprar Libro](#)

Hatha Yoga Ilustrado presenta más de 600 fotografías a todo color para mostrar las 77 posturas estándar del hatha yoga que son aplicables a la mayoría de los estilos hatha incluyendo el Iyengar, Astanga y Bikram. Se presenta información detallada de 77 asanas clasificadas por tipos de postura; se incluyen las posturas de pie, de balanceo, invertidas, de inclinación posterior y anterior, de torsión, sentadas, de descanso y de relajación. Asimismo, cada asana se ha fotografiado mostrando las posiciones iniciales, intermedias y finales acompañadas de instrucciones paso a paso detalladas. Cabe destacar que la mayor parte de las asanas incluyen variantes más sencillas para estudiantes principiantes, personas menos flexibles o con problemas físicos, así como variantes de la postura para mejorar la práctica del yoga.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [Hatha Yoga Ilustrado.pdf](#)

[El yoga de los sueños](#)

publicado a la(s) hace una hora por Jose Luis [actualizado el hace una hora]



El yoga de los sueños

Un manual práctico para realizarnos mientras dormimos

Tenzin Wangyal Rínpoche

El yoga de los sueños contiene instrucciones detalladas para el yoga del sueño, así como prácticas fundamentales para realizar durante el día. En la tradición tibetana, la habilidad para soñar de manera lúcida no es un fin en sí misma, sino que brinda un contexto adicional en que uno puede realizar prácticas avanzadas y eficaces para alcanzar la liberación. Al yoga de los sueños le sigue el yoga de dormir, conocido también como el yoga de la luz clara.

[Comprar Libro](#)

Es una práctica más avanzada, similar a la mayoría de las prácticas secretas tibetanas. Su meta es permanecer alerta durante el sueño profundo cuando la operación de la mente conceptual y de los

sentidos cesa. Muchos occidentales no consideran esta profundidad de estado de alerta como una posibilidad, y sin embargo es ampliamente conocida en las tradiciones budista tibetana y espiritual Bön. El resultado de estas prácticas es mayor felicidad y libertad tanto en nuestro estado de vigilia como el de sueño. El yoga de los sueños imparte métodos poderosos para progresar en el camino a la liberación.

Tenzin Wangyal Rinpoche fue el primer Lama en traer las preciadas enseñanzas Bon a Occidente en 1988, cuando fue invitado a Italia por Chogyal Namkhai Norbu, para dar enseñanza en su centro. Lama Tenzin Wangyal es uno de los pocos Lamas (practicante con el grado de calificación para dar enseñanza) Bonpo residiendo en Occidente. Es un reconocido maestro que ha dado enseñanzas en Tibet y en Occidente durante los últimos 11 años. También es un estudioso y escritor de varios artículos y libros en Tibetano y en Inglés. Durante el año académico de 1991-92 fue elegido como Rockefeller Fellow en la Rice University en Houston, Texas.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [El yoga de los sueños.pdf](#)

El Yoga mental

publicado a la(s) hace una hora por Jose Luis [actualizado el hace una hora]



[Comprar Libro](#)

El Yoga mental

El arte de lograr la calma interior

Ramiro A. Calle

El Yoga es una sabiduría milenaria y una disciplina espiritual, que ha demostrado desde hace siglos su enorme valor a la hora de proporcionar al ser humano una serie de herramientas sumamente eficaces para su desarrollo y mejoramiento.

En nuestro mundo actual, pleno de agitación, estrés y competitividad, la práctica del Yoga Mental se revela como una vía seria y contrastada para cualquier persona que desee salir del laberinto que representa nuestra conflictiva vida diaria. En este libro, el autor proporciona al lector todo el soporte teórico y práctico necesario para el ejercicio del Yoga Mental.

A través de su práctica usted podrá sosegar la mente, tranquilizar las emociones, armonizar los pensamientos y alcanzar un estado de paz y calma interior.

Ramiro A. Calle es especialista en temas orientalistas y pionero en la introducción del yoga en España. Profesor desde hace tres décadas, dirige el mayor centro de yoga en España y ha dado clases en la Universidad Autónoma de Madrid. Sus estancias anuales en la India, le permiten mantener contacto con las personas relevantes en los temas de orientalismo y los grandes maestros del yoga. Sus colaboraciones en periódicos, revistas y medios de audiovisuales son innumerables.

Ha escrito más de un centenar de libros de diversas temáticas, en su mayoría filosóficas o espirituales, aunque también recopilaciones de cuentos y guías de viajes. Desde 1971 dirige el mayor centro de yoga en España, el Centro de Yoga Shadak, por el que han pasado más de trescientas mil personas. También ha impartido clases en la Universidad Autónoma de Madrid, y ha dado conferencias en otros lugares.

Ha viajado en numerosas ocasiones a la India para aprender con maestros de espiritualidad. Sus viajes a la India ya contabilizan más de cien, y para conmemorar el centenario de ocasiones que ha estado en ese país ha publicado el libro titulado "100 viajes al corazón de la India", y relata sus

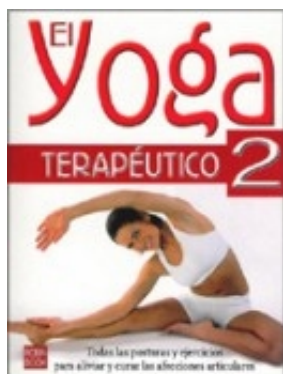
vivencias desde los Himalayas al Cabo Comorín, desde Mumbai a la Bahía de Bengala, estableciendo contacto con sus gentes, costumbres y modos de vida. Ha alcanzado los más remotos poblados tribales y se ha adentrado en la India sagrada, encontrándose con buen número de sadhus, eremitas y mentores espirituales. Ramiro Calle se considera un buscador o "cazador de hombres santos", yoguis, anacoretas y maestros espirituales, siendo esta una de las principales razones por las que ha viajado tanto a la India.

También ha hecho numerosas apariciones en prensa escrita, así como en televisión. El 4 de septiembre de 2003 le fue concedido el **V Premio Espiritualidad Martínez Roca**.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [El Yoga mental.pdf](#)

[El Yoga terapéutico](#)

publicado a la(s) hace una hora por Jose Luis [actualizado el hace una hora]



[Comprar Libro](#)

El Yoga terapéutico

Todas las posturas y ejercicios para aliviar y curar las afecciones articulares

Pierre Jacquemart, Saïda Elkefi

El Yoga terapéutico estudia exhaustivamente la relación entre las 43 posturas del yoga y las diferentes articulaciones, tanto la de los miembros como las de los tres segmentos de la columna vertebral: cuello, espalda y región lumbar. Abordando las patologías más comunes, como las artrosis, las tendinitis, los esguinces, los dolores cervicales, las ciáticas, las lumbalgias, las hernias discales, las escoliosis o la cifosis.

Se estudian en cada caso las causas, los síntomas y las diferentes soluciones, tanto preventivas como rehabilitadoras, y el papel del yoga en el proceso curativo.

- Cómo mantener la amplitud de los movimientos articulares conservando la flexibilidad.
- Cómo luchar cuando persiste un estado de rigidez articular
- Formas de conseguir un mayor desarrollo muscular que evite la debilidad y la astenia
- Explicaciones detalladas sobre cómo conseguir una perfecta respiración
- Cómo se logra un adecuado calentamiento para una sesión de yoga.
- Qué importancia tiene la perseverancia para los buenos resultados de cada postura

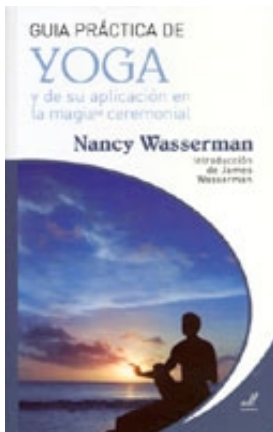
El doctor **Pierre Jacquemart**, ha ejercitado la práctica de la medicina durante más de cuarenta años. Es, además, escritor y periodista científico.

Saïda Elkefi es profesora de la Federación Francesa de Yoga, relaxóloga, psicoterapeuta y sofróloga. Ha seguido las enseñanzas de renombrados maestros de yoga, tanto en Francia como en la India.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [El Yoga terapéutico.pdf](#)

[Guia práctica de Yoga](#)

publicado a la(s) hace una hora por Jose Luis [actualizado el hace una hora]



[Comprar Libro](#)

Guía práctica de Yoga y de su aplicación en la magia ceremonial

Nancy Wasserman

El cuerpo físico es el templo vivo del Espíritu Santo. Una persona que no puede sentarse en una posición con comodidad y calma, que no puede respirar con regularidad y serenidad, que no puede calmar la mente temporalmente de sus muchos pensamientos enfrentados, que no puede canalizar poderosas energías a través del cuerpo a causa de su mala salud, se verá en apuros para progresar espiritualmente. Este libro le enseñará a realizar todas estas cosas y más. Con este libro podrá aprender a conseguir que su cuerpo sea un aliado en la búsqueda de su desarrollo espiritual. Contiene instrucciones sobre las posturas adecuadas para la meditación, ejercicios de respiración fáciles de entender que crearán la plataforma perfecta para unas prácticas más avanzadas. Se sugieren diversos mantras y se explica cuidadosamente su utilización. Se descubrirán aquí directrices explicadas paso a paso de prácticas de meditación progresivamente más avanzadas que situarán al practicante en un sendero bien planificado y encaminado hacia un desarrollo sostenible y controlado. También se explica el apuntalamiento teórico de por qué estas técnicas funcionan. También está orientado para el practicante de la magia ceremonial y el estudiante de esoterismo occidental que probablemente serían los últimos en comprar un libro sobre yoga ya que mientras muchos libros sobre magia abordan la importancia del ritual, pocos se centran en las cualidades físicas, espirituales y morales necesarias para que esos rituales sean efectivos.

Nancy Wasserman es una estudiosa de ocultismo, además de esposa del editor James Wasserman quien prologa su obra.

([Editar entrada](#)) | Archivos adjuntos:  [Guía práctica de Yoga.pdf](#)

1-10 de 44

