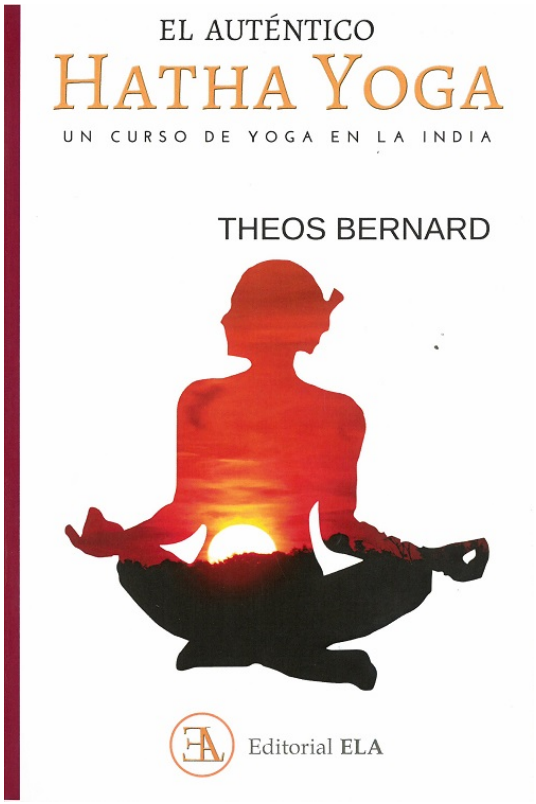


El auténtico hatha yoga

Un curso de yoga en la India

Autor: Theos Bernard

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499502038

Páginas: 180

Dimensiones: 15.7 x 23.2 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 17,95 €

Este ensayo práctico de yoga, ha sido realizado por el norteamericano Theos Bernard, un practicante de yoga, Licenciado en Derecho, Doctor en Filosofía y Master en Humanidades y desde su realización se ha convertido en todo un referente sobre el tema, por su rigor, su seriedad y su profundidad en el estudio del yoga en su lugar de origen, la India. Constituye el relato de un aprendizaje en Hatha yoga, tal y como se enseñaba tradicionalmente en la India, de la mano de los gurús y siguiendo su sistema. Nos indica cual es el orden de los asanas por los que debemos comenzar y los ejercicios de limpieza o purificación que debemos de realizar en el momento adecuado según sea nuestra preparación, a continuación los ejercicios de respiración, los ejercicios para lograr la fortaleza espiritual o mudras y finalmente se aborda el samadhi o el estado de supra-conciencia. Este estudio no es un intento de probar los méritos del Yoga o de explicar sus resultados, sino que como el mismo autor refiere: “Es un informe de mis experiencias personales en el aprendizaje y en la práctica de las técnicas básicas de Hatha Yoga, con el fin de dar al lector occidental una descripción precisa de cómo es un curso oriental típico de Yoga en su lugar de origen”. Puesto que las técnicas del Hatha Yoga se describen en los textos clásicos: “Hatha Yoga Pradipika”, “Gheranda Samhita" y “Siva Samhita", el autor hace una referencia continua y comenta las partes más importantes de estas obras, a la hora de relacionar sus experiencias personales en el aprendizaje y la práctica de estas técnicas. Esta obra supone por lo tanto, una forma de acercarse al verdadero Hatha Yoga, a través de la experiencia obtenida en la India y el Tíbet por su autor, una persona preparada y comprometida, y que no se hace al azar y sin fundamento, sino que va acompañada de las citas y comentarios a las obras que constituyen la base y el fundamento del Hatha Yoga.