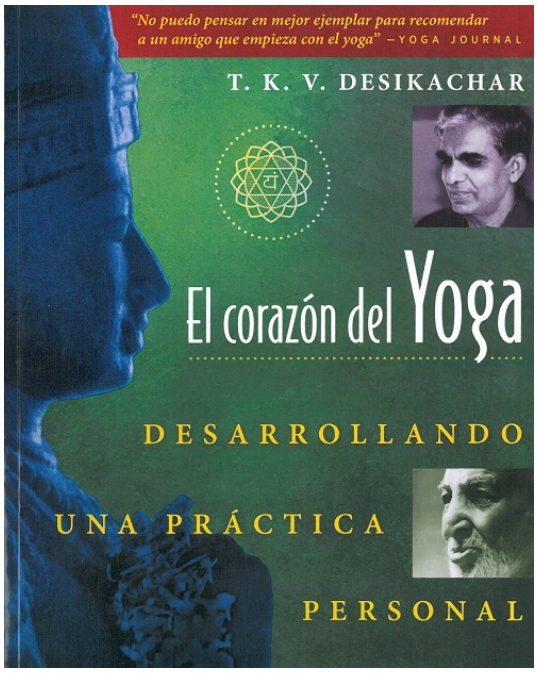

El corazón del yoga

Desarrollando una práctica personal

T. K. V.

Editorial: Inner Traditions en Español
ISBN: 9780892815937
Páginas: 272
Dimensiones: 20,3 x 25,4 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 21,95 €

SINOPSIS

Sri Tirmalai Krishnamacharya, quien vivió más de 100 años, fue uno de los más grandes yoguis de la era moderna. Los elementos de su enseñanza se han difundido por todo el mundo, gracias a los trabajos de B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi, que es sus primeros años, fueron alumnos de Krishnamacharya. Su hijo T.K.V. Desikachar vivió y estudió con él toda su vida y ahora enseña la gama total del yoga de Krishnamacharya y tiene como base las enseñanzas fundamentales de su padre, donde se sostiene que las prácticas se deben adaptar continuamente a las necesidades cambiantes del individuo, para lograr el máximo valor terapéutico. 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 columna espinal 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 principios antiguos del yoga. Desikachar discute todos los elementos de las 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, 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.