

דהרמה מיטרה- מורה בכיר ליוגה ותלמיד ב - Sri Swami Kailashananda Maharaj. דהרמה ידוע כיוצר של "תרשים מאסטר יוגה של 908 תנוחות" שהשפעתו משתרע בעולם היוגה על יותר מ- 50,000 עותקים של הפוסטר שהודפסו מאז שמיטרה השלים את עבודתו המייגעת בשנת 1983. הוא ממשיך ללמד מאז שנת 1967 ומשמש כדירקטור של מרכז דהרמה ליוגה בניו יורק.

דהרמה מיטרה נולד ב-1939 במינאס ז'ראיס, ברזיל והחל ללמוד יוגה בשנת 1958. בשנת 1964 הוא עזב את חיל האויר הברזילאי ועבר לניו יורק ללמוד תחת הגורו החדש, סרי סוומי קלישאנאנדה (Sri Swami Kailashananda). לאחר תקופת לימוד אינטנסבי של אשטנגה וקארמה יוגה הוא התקבל והוסמך כסאניאסי (אדם הפורש מהעולם על מנת לממש את אלוהים). דהרמה החל ללמד ב-1967, לאחר שהקדיש במשך עשר שנים את כל זמנו כיוגי וכבראהמאצ'אריה (תלמיד דת מתנזר, חי עם מורו ומקדיש את עצמו למשמעת של תרגול רוחני). ב-1975, כשהיה מורה דגול באשראם של הגורו שלו, הוא עזב את האשראם וייסד את המרכז לדהרמה יוגה בניו יורק. מאז, הוא מלמד יוגה יום יום.

דהרמה מיטרה השלים את תרשים מאסטר היוגה של 908 התנוחות ב-1984, לאחר שהוא עצמו צילם בקפדנות 1300 תנוחות יוגה, חתך והדביק את התמונות כדי ליצור את העבודה. תרשים המאסטר יוגה תלוי באשראמים ומרכזי יוגה רבים ברחבי העולם ומשמש ככלי לימוד והשראה לכל תלמידי היוגה. ספרו האחרון, "אסנה: 608 תנוחות יוגה", יצא לאור ב-2003. בשנת 2006 הוא הוציא סדרת וידאו להוראת יוגה בשם "מהאה סדהאנה: התרגול הנפלא" (*Maha Sadhana: The Great Practice*). מיטרה אף מופיע כהשראה וכמודל בספר המתנה של ז'ורנל היוגה, בשם "יוגה".

דהרמה מיטרה נחשב בעיני רבים כאחד המורים העצמאים המקוריים, שקידם תלמידים מכל העולם ללימוד ולהוראת היוגה. הוא החל ללמד יוגה עוד טרם שהתפתחו סגנונות שונים והפכו לפופולרים, והוא נחשב כמורה שנשאר נאמן לתרגול המסורתי של האבר השלישי של הראג'ה יוגה, אסאנה, או של תנוחות האשטנגה. הוא גרם לעשרות אלפי אנשים לתרגל יוגה. התלמידים והמעריצים שלו מכנים אותו, "the Rock of Yoga" "the Teacher's Teacher"