

Dharma Yoga

n e w y o r k c e n t e r

Sri Dharma Mittra es uno de los Yogis más reconocido en Occidente. Ha pasado la mayor parte de su vida sirviendo a la humanidad, ayudando a sus estudiantes a lograr una salud radiante y un desarrollo espiritual a través de la práctica del yoga. Enseña yoga clásico Hatha-Raja-Ashtanga y personifica las virtudes de la disciplina: amabilidad, paciencia, humildad, fortaleza, rectitud, humor, servicio desinteresado, Ahimsa (no matar), compasión y comprensión para todos. Como numerosos maestros antiguos, muchas de sus enseñanzas son divulgadas de manera no-verbal; se dice que sus estudiantes pueden sentir la verdad y hacer mejoras rápidamente simplemente al estar en su presencia.

El Padre del Master Yoga Chart

En 1994 Dharma se fotografió a si mismo meticulosamente en más de 1,300 posturas de yoga, luego cortó y pegó 908 de las imágenes en el Master Yoga Chart, ofreciéndolo a su Guru y a todos los aspirantes del yoga. Hoy esta obra de arte se encuentra en diversos ashrams y centros alrededor del mundo, donde es utilizado como una herramienta de enseñanza y como inspiración para todos los sadahkas (buscadores de la verdad). Asana es su primer libro.

La mayoría de las fotos fueron tomadas en 1984 cuando Dharma tenía 45 años de edad. En los años siguientes, algunos de los negativos originales se perdieron o se dañaron, por lo que cuando quiso armar su libro, Dharma tuvo que fotografiarse de nuevo.

Palabras Sabias de Dharma Mittra extraídas de ASANAS

El Yoga es benéfico para muchas condiciones físicas, pero la razón última para practicar es encontrar la verdad. Las Asanas son solo una parte del proceso de ocho etapas que constituyen la búsqueda de la iluminación. Preparan el cuerpo para la meditación. El gran maestro Iyengar dijo, “Mi cuerpo es mi altar, y mis posturas son mis plegarias.” Solo cuando has aprendido las posturas y las formas de controlar la mente, la respiración, los sentidos y las emociones, estás listo para entrar al templo. Yoga significa unión con el espíritu.

www.enlightenedpractice.com october/november 2003 15

Dharma Mittra

Extraído de *ASANAS*

Algunas personas piensan “Estoy en ésta postura entonces he logrado la divinidad.” Ellos ni siquiera están haciendo Yoga aún, solo están haciendo algo para sí mismos. Si no te has rendido ante Dios, o ante el Espíritu Divino, o ante quien sea tu Dios, solo estás haciendo algo para ti mismo. Para encontrar esa unión debes rendirte. Solo entonces lograrás Samadhi, esa conciencia profunda en la cual te identificas con el objeto de tu conexión. Necesitas ir más allá de la mente individual y unirte al océano de la conciencia.

Dharma en Asana

Cada Asana físicamente refleja una actitud en particular: aceptación, entrega, balance, o apertura del corazón. Mientras te adentras en una postura, tu cuerpo manifiesta la forma física de la actitud asociada con ella. Sobrepasas la comprensión verbal o racional pero comprendes la pose emocionalmente.

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Yoga

n e w y o r k c e n t e r

*Acerca del Libro: La información en este artículo viene directamente del libro **ASANAS 608 Posturas por Here + There Group & Dharma Mittra**, publicado por New World Library. Para más información en como ordenar este libro y el Master Yoga Chart de las 908 Posturas, visita www.yogaasanaposter.com*

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

