



Biografía de Dharma Mittra

Sri Dharma Mittra ha dedicado la mayor parte de su vida al servicio a la humanidad, diseminando el antiguo conocimiento de cómo alcanzar salud radiante y desarrollo espiritual. Nacido a finales de la década de 1930, ha estudiado Yoga desde 1958. Después de conocer a su *gurú* (maestro), Sri Swami Kaishalananda, se sumergió en intenso estudio y práctica de las ocho ramas del Yoga, dedicando además nueve años exclusivamente a la práctica de Karma Yoga. Sri Swami Kailashananda es conocido como el primer Gurú que trajo la práctica de Hatha Yoga a occidente en inicios de los 1950s. Sri Dharma fue aceptado e iniciado como *sannyasi* (aquel que renuncia al mundo para realizar a Dios). Durante estos años tuvo el estimado honor de ser el asistente personal del Gurú, atendiendo todas sus necesidades.

Dharma Mittra pasó muchos años como yogui a tiempo completo y *brahmachari* (estudiante célibe y religioso que vive con su maestro y se dedica a la práctica de disciplinas espirituales). Comenzó entonces a impartir clases, sólo por su Gurú y con expectativas desinteresadas. Era el principal demostrador de asanas de Yoga en las numerosas conferencias que el Gurú daba al público en los 60s y 70s. Después de muchos años como célebre instructor en el Ashram de su gurú, Sri Dharma partió en 1974 para fundar el Yoga Asana Center, actual Dharma Yoga New York Center.

Sri Dharma fue uno de los primeros instructores de Yoga independientes en la Costa Este, introduciendo a cientos de miles de personas al camino de práctica y enseñanza yóguicas. Dharma Mittra comenzó a diseminar su conocimiento antes de la popularización de los “estilos” de Yoga, y ha permanecido fiel a la práctica original y clásica. Estudiantes de todos los tipos y estilos de Yoga aprecian sus enseñanzas. Sri Dharma ha estado impartiendo clases a diario continuamente desde que inició en 1967. Hasta el día de hoy, todavía se dispone regularmente a dar ayuda y dirección a cualquiera que cruce las puertas de sus centros. Es conocido como “*the Rock of Yoga*” (“*la Roca del Yoga*”) debido a su dedicación y fortaleza; también como “*Teacher’s Teacher*” (“*Maestro de los Maestros*”) por su experiencia y conocimiento. Sri Dharma continúa inspirando, ilustrando y revelando el verdadero significado del Yoga a instructores y practicantes de Yoga diariamente. Sri Dharma escribe: “El compartir este conocimiento que he adquirido en los pasados 50 años de práctica y estudio con estudiantes es mi más grande alegría. La práctica de Dharma

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Yoga®



new york center

Yoga proveerá al cuerpo con poder y fuerza para tener resistencia a males y enfermedades comunes. Con el aliento necesario y gran fe en el Gurú, se produce un rápido mejoramiento del cuerpo físico y la actitud mental, lo que lleva al despertar de los motivos superiores de hacerse útil para uno mismo y para toda la humanidad.”

Sri Dharma es un muy querido Maestro de Yoga, conocido por su humildad, humor, alegría y bondad en la enseñanza. Cada estudiante que viene a sus prácticas es tratado “como parte de su familia”. Enseña diligentemente los Yamas, el primer paso del Yoga, dando el mayor ejemplo de ello en su propia vida. En cada clase se puede escuchar “sin los Yamas, conocidos como las reglas éticas, no hay éxito en el Yoga”. Promueve sin descanso el *ahimsa* (no violencia) a través del vegetarianismo riguroso, una dieta yóguica crudista, y bondad a todos los seres vivientes, especialmente nuestros hermanos inferiores del reino animal.

“Cuando estoy en su (de Dharma) círculo de amor y bondad, podría realmente sentir que estoy rodeado de inmenso amor de dios y la madre tierra.”

En 1975, Dharma creó la *Sun Salutation and Yoga Course Chart* (*Guía de Saluciones al Sol y Yoga*). Esta guía incluye únicamente dibujos e imágenes hechos a mano, además de fotografías y dos programas para clases de Yoga. En 1984, completó la *Master Yoga Chart of 908 Postures* (*Guía Maestra de 908 Posturas de Yoga*) como una ofrenda a su Gurú y a todos los aspirantes de Yoga. Esta original obra maestra fue meticulosamente ensamblada a partir de más de 1.350 fotografías de variaciones de posturas que Dharma Mittra se tomó a sí mismo, completamente hecha a mano en la época precedente a las computadoras. Alrededor de 300 de estas ahora populares posturas fueron creadas por Sri Dharma (aunque él afirma que sólo “vinieron” a él a través de intuición Divina). El poster ha sido una invaluable herramienta de enseñanza por décadas, y se puede encontrar en la mayoría de escuelas de Yoga y Ashrams en el mundo incluyendo la India. El poster fue también usado como herramienta e inspiración para el libro de *Yoga Journal* titulado *-Yoga*, donde aparece su serie de parada de cabeza. Dharma Mittra es también el autor de *608 Yoga Poses* (*608 Posturas de Yoga*), publicado por New World Library y destacado en American Yoga. Su set de DVD *Maha Sadhana*, que contiene *Nivel I – Un Atajo a la Inmortalidad* y *Nivel II – Escalera a la Dicha*, ha sido ampliamente elogiado por su preservación de las principales enseñanzas del Yoga. Contiene 8 horas de práctica, lecciones de respiración, disertaciones

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Yoga®

new york center



sagradas, y Kirtan, proveyendo una increíble perspectiva de los años que Sri Dharma ha dedicado al servicio de la tradición.

*“Dharma Mitra, Maestro del Yoga, ofrece 50 años de gemas desde su práctica en dos hermosos y útiles DVD de alta calidad, de Pranayama. **Maha Sadhana** (que significa ‘la gran práctica’) niveles I y II están compuestos de prácticas de Asana y Pranayama (respiración), meditación y disertaciones espirituales como el principal contenido. Ambos son tan alucinantes de ver como lo son de practicar, ya que no se espera que un hombre de la edad de Dharma Mitra (quien nació hacia finales de los 1930s) tenga la fuerza, flexibilidad y tono muscular que él tiene. Para no distraerse por la perfección de sus posturas, sin embargo, la cual incluye cosas como fácil entrada en completa apertura de piernas y perfecta fluidez entre posturas, Dharma Mitra enfatiza más de una vez en ambos discos que las posturas ‘son sólo uno de las ocho ramas de la práctica, diseñada para preparar al cuerpo para ejercicios de respiración y meditación.’”*

Sri Dharma Mitra y su personal docente en Dharma Yoga ofrecen cursos de formación como instructor de yoga de 200, 500 y 800 horas (Curso “Vida de un Yogui” Dharma Yoga – DY LOAY TT) enfocados en las ocho ramas y nueve formas del Yoga. Estos entrenamientos están diseñados con base en los años de prácticas que Sri Dharma realizó personalmente para convertirse en un yogui. Cada participante recibe guías y programas para mantener registro personal de su práctica diaria. A los estudiantes se prescriben también programas espirituales que cargan y cambian cada una de sus vidas, ayudándoles a volverse mejores personas, más calmadas y más contentas. La esencia de estas enseñanzas ancestrales toma forma para cada individuo para usar en este mundo de constantes distracciones y los resultados han sido milagrosos. Estos instructores de yoga, a través de la guía de Dharmaji, se convierten en mucho más que simples instructores – se convierten en Yoguis.

“Reduce tus deseos y lleva una vida feliz y satisfecha. Nunca hieras los sentimientos de otros y sé amable con todos. Piensa en Dios tan pronto te levantes y cuando te acuestes a dormir.” DM

Dharma Mitra conduce los talleres *Maha Sadhana*, *Divine Purification* (*Purificación Divina*), y *Yogic Treasures for a Shortcut to Immortality* (*Tesoros Yóguicos para un Atajo a la Inmortalidad*) a nivel mundial en retiros y talleres de fines de semana. Sus prácticas,

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Yoga®

new york center



Dharma Yoga Niveles I, II, III, IV, V Shiva Namaskar Vinyasa, proveen una manera de ascender a la dicha que reintegra el flujo continuo de *prana* (energía cósmica) a través de la columna vertebral, de manera que emane profundamente en todas las áreas de lo físico, metabólico, intuitivo y cuerpo de dicha. Dharma Yoga de I a V de *Shiva Namaskara Vinayasa* han sido adoptados por Yoguis de todos los estilos para su única integración del espíritu clásico del verdadero Yoga con una meticulosa movilización del cuerpo físico. Éstos traen gran satisfacción, combinando completa identidad con el verdadero ser: la meta del Yoga. Muchos narran el cómo ahora saben lo que es Yoga después de haber conocido y estudiado con Dharma, incluso habiendo practicado previamente por años. Esto es testamento de su gran legado a practicantes e instructores de Yoga, y a la sociedad en general.

Más información disponible en [La Vida de Sri Dharma](#) y [Respuestas de Dharma Mitra](#).

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

