



Textos necesarios para la Inmersión

- **Manual de la Inmersión de Anusara yoga** – *John Friend*
- **Anatomía para el Movimiento** – *Blandine Caláis-Germain*
- **Luz sobre el Yoga** – *BKS Iyengar*
- **Los Yoga Sutras de Patanjali** - para la Inmersión 2 (ver las versiones recomendadas)
- **Bhagavad Gita** - para la Inmersión 3 (ver las versiones recomendadas)

Textos de apoyo recomendados

- **Manual del Profesor de Anusara yoga** – *John Friend* (Es obligatorio para el 2 año)
- **Anatomía para el Yoga** - *Blandine Caláis-Germain*
- **Luz sobre el Pranayama** – *BKS Iyengar*
- **Medita** – *Swami Muktananda* (madrid@acyde.org) (actualmente descatalogado en español).
- **El Explendor del Reconocimiento** - *Swami Shantananda* (Una exploración del Pratyabhijna Hridayam)

Yoga Sutras de Patanjali

Estas son las versiones recomendadas. Sólo necesitas una para la Inmersión 2.

- **Luz sobre los Yoga Sutras** – *B.K.S. Iyengar*. **En español.**
- **The Yoga Sutras of Patanjali.** A new edition, translation and commentary with insights from the traditional commentators. *Edwin f. Bryant.*
- **The Yoga Sutras of Patanjali.** A new translation and commentary. *Georg Feuerstein.*



Bhagavad Gita

Estas son las versiones recomendadas. Sólo necesitas una para la Inmersión 3. La mayoría son en inglés.

- **Bhagavad Gita** traducida por *Juan Mascaro*. **En español.**
- **Bhagavad Gita:** con los comentarios advaita de Shankaracharya del s VIII. *Consuelo Martín*. **En español.**
- **Bhagavad Gita** introduced and translated by *Eknath Easwaran*. *Hermosos e inspiradores comentarios.*
- **Bhagavad Gita** translated by *Winthrop Sergeant*. En esta versión cada página está dedicada a una estrofa que aparece en sánscrito, en su transliteración y en inglés. Cada palabra en sánscrito está traducida individualmente también.
- **Bhagavad Gita. A new translation,** *Stephen Mitchell*. *Muy poética y fácil de leer. Quizá no tan fiel en su traducción.*
- **The Bhagavad Gita.** *J.A.B. van Buyten*. *En prosa. Se da prioridad al significado sobre el verso. Se lee muy bien.*
- **Bhagavad Gita: the Song of God** translated by *Swami Prabhavananda* and *Christopher Isherwood*.
- **Poised for Grace: Annotations on the Bhagavad Gita from a Tantric view.** *Douglas Brooks*. No es la Gita completa. Muy interesante el punto de vista tántrico.