



# Qué leer

## LOS SECRETOS DEL YOGA

**Clementine Erpicum y Cäät.**  
**Editorial Oberon**

Es una excelente obra en clave de humor, pensada, escrita e ilustrada para tratar algunas claves básicas del Yoga que a todo practicante le vendrá bien conocer o repasar. El libro ayudará a los que se inician a no sentirse tan perdidos con algunos conceptos que se escuchan en las clases, y a los que ya están en la práctica a sorprenderse sobre datos e información curiosa mientras se identifican, o identifican a algunos de sus compañeros (o alumnos) de clase, en las viñetas. Gracias a las ilustraciones de Cäät y los textos de Clementine Erpicum podremos entrenar la

más saludable de todas las prácticas: reírnos de nosotros mismos. A través de ocho personajes fácilmente identificables en cualquier clase de Yoga, las preguntas que se hacen o la información que reciben sobre cuestiones esenciales del Yoga, vamos aprendiendo y profundizando en las bases de la tradición y otras cuestiones prácticas sobre el Yoga que recibimos hoy en occidente. Excelente y documentado, Los Secretos del Yoga es el libro ideal para adentrarnos en la parte teórica de la tradición sin aburrirnos ni desmotivarnos ante lo alejado que puede estar lo que practicamos hoy con el Yoga originario, y comprender también su evolución hasta nuestros días.



## EL HÁBITO HACE AL YOGUI

**Julia Arteaga. Aguilar**

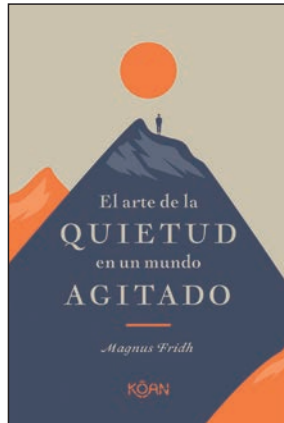
Autora del blog *Yoguineando* y tras el éxito del libro *Yoga con Humor* (Larousse, 2018), la profesora de Yoga Julia Arteaga nos invita a leer su segunda publicación. *El Hábito Hace al Yogui* es una obra rebotante de humor y delirio sano con el objetivo de ayudarnos a identificar las excusas y superar los obstáculos que nos impiden tener una práctica sólida e integrada en nuestra vida, sea cual sea la situación que nos toca vivir. Cómo practicar si tienes niños, si no tienes tiempo, si no tienes un espacio, si no puedes ir a clase, si eres demasiado exigente o demasiado dejado... Las palabras y viñetas de la autora nos transmiten y nos convencen de que todos los perfiles y en todas las circunstancias los beneficios superan los esfuerzos. El libro convence con humor y con sencillez, nos da consejos prácticos para ser constantes y nos ayuda a comprender mejor el proceso de crear un hábito en tu vida.



## EL ARTE DE LA QUIETUD EN UN MUNDO AGITADO

**Magnus Fridh. Koan**

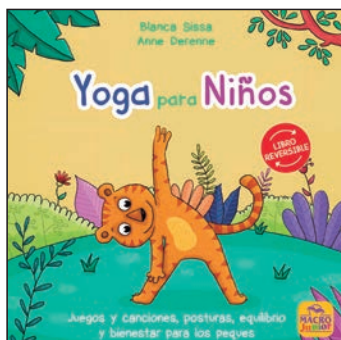
Una lectura diferente para abordar técnicas de meditación y Yoga, y aplicarlas a tu día a día. No se trata de un manual al uso, ya que el libro no tiene el formato de libro técnico ni es tampoco una obra puramente teórica. Se trata de textos absolutamente inspiradores, escritos desde la experiencia y con la finalidad de hacerte llegar el sabor de los beneficios de la práctica de forma poética y, a veces, sin que te des cuenta de que ya lo estás haciendo mientras abor das esta lectura. Tomarte un momento para ti, sin objetivos, sin expectativa, solo para tener una experiencia extracotidiana, alejada del bullicio al que nos hemos habituado sin cuestionarnos si esa es la vida que nos hace más felices... de eso trata este libro que te va llevando palabra a palabra y acompañado de sugerentes ilustraciones hacia la quietud que nos desvela lo que realmente somos.



## YOGA PARA NIÑOS

**Blanca Sissa y Anne Dernenne. Macro Ediciones**

La última publicación de Macro Junior, se trata de un libro en forma de manual reversible: por un lado podrás



aprender posturas de Yoga explicadas de forma sencilla y acompañadas por alegres y coloridas ilustraciones, y por el otro lado podrás descubrir los secretos del Mindfulness, con ejemplos y metáforas ideadas para la comprensión de los más pequeños (de 3 a 8 años). Ambas propuestas cuentan con códigos QR para completar la información, sugerir canciones y mucho más contenido disponible desde tu teléfono móvil.

## EN SINTONÍA CON TU CICLO FEMENINO, FLO

**Alisa Vitti. Editorial Sirio**

La forma de mirar nuestra menstruación está cambiando. Las mujeres que practican Yoga u otras disciplinas que nos ponen en contacto con nuestro cuerpo y mente, en su naturaleza más esencial, descubren que nuestra naturaleza cíclica ha de ser respetada y escuchada, que hemos de ser aliadas de nuestros ciclos en lugar de luchar contra ellos. Alisa Vitti nos acompaña en este viaje de reeducación sobre nuestro proceso hormonal en la etapa fértil de la vida, que suele ser la más larga para la mayoría de las mujeres. Aprender a escuchar el cuerpo y sus señales en cada fase del ciclo menstrual nos ayudará a fluir con cada momento del mes y adaptarnos mejor a los cambios que cada fase trae. Poder organizar tu vida, tu trabajo e incluso tu dieta, teniendo en cuenta en qué fase te encuentras hace que puedas tomar decisiones más sabias para acompañar cada etapa, potenciar sus dones y calmar sus pormenores.



## RAJARSI JANAKANANDA: UN GRAN YOGUI OCCIDENTAL

**Self-Realization Fellowship**

La última publicación de Self-Realization Fellowship, fundada en 1920 por Paramahansa Yogananda, nos acerca a la vida del primer sucesor espiritual del maestro. El discípulo James J. Lynn fue un hombre que logró el éxito en el mundo material y, al mismo tiempo, se convirtió en un santo iluminado por Dios. Esta edición ampliada incluye un relato detallado de la fascinante historia de su vida y más de 70 páginas de extractos de correspondencia entre su maestro y él: palabras de guía y de amor que ofrecen un atisbo de la íntima sintonía espiritual que ambos compartían y que transmite poderosamente la profundidad de la relación entre el gúru y el discípulo. 🌸

