

# Inmersión de Anusara Yoga: Bibliografía

## Textos requeridos

- *Manual del Profesor de Anusara* de John Friend
- *Manual de la Inmersión de Anusara* de John Friend
- *Anatomía para el Movimiento* de Blondine Caláis-Germain
- *Luz sobre el Yoga* de BKS Iyengar.
- *Los Yoga Sutras de Patanjali* [para la Inmersión II - puedes ver las versiones recomendadas más abajo]
- *Bhagavad Gita* [para la Inmersión III - puedes ver las versiones recomendadas más abajo]
- *Medita* de Swami Muktananda ([madrid@acyde.org](mailto:madrid@acyde.org))

**Versiones de los Yoga Sutras de Patanjali** - aquí enumero algunas de las mejores versiones (casi todas en inglés)

- *Luz sobre los Yoga Sutras* de B.K.S. Iyengar **En español**
- *Yoga Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Patanjali* by Barbara Stoller Miller
- *The Yoga Sutras of Patanjali* translated by Swami Satchidananda
- *The Yoga Sutras of Patanjali. A new translation and commentary.* Georg Feuerstein.
- *The Yoga Sutras of Patanjali* Swami Satchidananda.

**Versiones de la Bhagavad Gita** - aquí enumero algunas de las mejores versiones (casi todas en inglés)

- *Bhagavad Gita: the Song of God* translated by Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood.
- *Bhagavad Gita* translated by Juan Mascaro.
- *Bhagavad Gita* translated by Winthrop Sargeant.
- *Bhagavad Gita.* A new translation, Stephen Mitchell.
- *The Bhagavad Gita.* J.A.B. van Buyten.
- *Bhagavad Gita:* con los comentarios advaita de Shankaracharya del s VIII. Edición de Consuelo Martín. **En español**
- *Poised for Grace: Annotations on the Bhagavad Gita from a Tantric view.* Douglas Brooks. (hay también versión Kindle)

## Otros textos recomendados

- *La tradición del Yoga* de Georg Feuerstein - este libro es más un libro de consulta que un libro de estudio. Una guía muy completa sobre la historia del Yoga y las distintas tradiciones. **En inglés y en español**

Para la INMERSION I

- *Yoga* de Georg Feuerstein **[versión en español]**
- *El esplendor del reconocimiento* de Swami Shantananda - una exploración del Pratyabhijna Hridayam ([madrid@acyde.org](mailto:madrid@acyde.org)) **[versión en español y en inglés]**
- *Meditation for the Love of It* - Sally Kempton

## Para la INMERSION II

- *Luz sobre el pranayama* by B.K.S. Iyengar
- *Wheels of Life* by Anodea Judith [\[versión en español también\]](#)

## OTROS TEXTOS

### *Vijnana Bhairava Tantra* (varias versiones)

- *Vijnanabhairava or Divine Consciousness* – by Jaideva Singh
- *Vijnana Bhairava, the Practice of Centring Awareness* – comentary by Swami Laksmanjoo
- *Vijnanabhairava – The Radiance Sutras* – Lorin Roche

## Textos del Shivaismo de Cachemira

### *Shiva Sutras* (varias traducciones)

- *Los Shiva Sutras (El Yoga del Reconocimiento de la Identidad con el Ser Supremo)* – Jaideva Singh (en inglés o en español) – a través de Siddha Yoga
- *Shiva Sutras (The Supreme Awakening)* . with the commentary of Kshemaraja, revealed by Swami Laksmanjoo, edited by John Hughes.

### *Tantraloka*

La obra maestra de Abhinavagupta, el más importante de los maestros de esta corriente filosófica. Un texto inmenso del cual escribió una versión condensada llamada TANTRASARA. Traducido al italiano por Raniero Gnoli.

## Textos actuales sobre Yoga y sobre Tantra

- *Tantra Illuminated: the philosophy, history and practice of a timeless tradition* – Christopher D. Wallis y Ekabh Mi Ellik
- *Awakening Shakti* – Sally Kempton
- *Meditation For The Love Of It* – Sally Kempton

## Textos sobre Anatomía

- *Guía Topográfica del Cuerpo Humano* – Andrew Biel
- *Los Músculos Clave del Hatha Yoga* – Ray Long
- *Las Posturas Clave en el Hatha Yoga* – Ray Long