

Bikram Choudhury

# BIKRAM YOGA

«Si sigues mis instrucciones y practicas mi serie única de posturas de yoga al máximo de tus capacidades, vivirás una vida mejor, más sana y más pacífica. Una vida *equilibrada* y, sobre todo, presumiblemente más larga. Tu actitud y tus perspectivas mejorarán radicalmente junto con el cuerpo y la mente; cambiará tu relación con la humanidad. Esto es lo que ocurre cuando conectas con el inmenso potencial que está en ti.»

Extracto de la introducción a *Bikram yoga*

Deja de lado tus reparos y excusas. Bikram Choudhury, el máximo experto del yoga del calor en el mundo, está aquí para enseñarte el verdadero camino hacia el autoperfeccionamiento y un nuevo amor por la vida. El Bikram yoga, basado en un secular y científicamente demostrado camino hacia la salud, pondrá en forma tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

Este libro, basado en la serie de veintiséis posturas y dos ejercicios de respiración, te ayudará a solucionar un gran número de problemas, como el estrés, el insomnio, la artritis y el dolor de espalda, así como a conservar una excelente salud para los años venideros.

Para Bikram, la práctica del yoga es una misión mental y espiritual que te permite alcanzar tu completo potencial y te enseña cómo la fuerza física y la flexibilidad pueden conducirte hacia la claridad mental y la tranquilidad espiritual, en una vida en perfecto equilibrio.

Si nunca has practicado Bikram yoga, prepárate para las más intensas y provechosas clases de tu vida. Y si, en cambio, ya lo conoces, profundizarás en el aprendizaje de las posturas y su secuencia, lo que mejorará los resultados.

**Bikram Choudhury**, que a la edad de trece años fue ganador en la India de la prestigiosa Competición Nacional de Yoga, es el fundador de la Escuela de Yoga de la India, cuya sede central se encuentra en Beverly Hills. Existen más de 1.700 centros de Bikram yoga en el mundo, en los que se enseña su exclusivo estilo de hatha yoga.