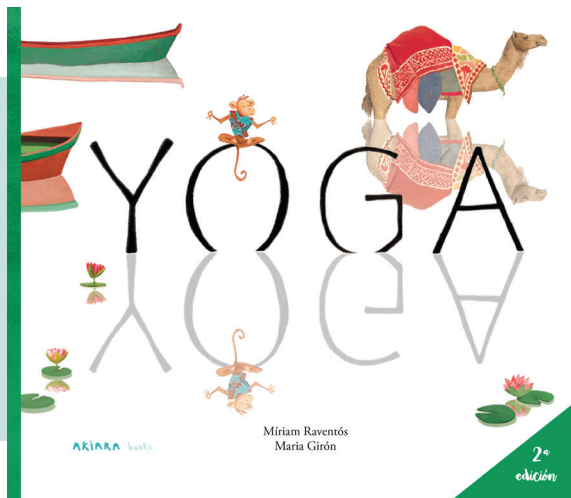


## YOGA



Una nueva edición, ahora con el sello de AKIARA books

Derechos cedidos en inglés (USA y Canadá), alemán, italiano y ucraniano

¿Puedes hacer muchas cosas a la vez?

De esta forma empieza un fantástico viaje a los inicios del yoga, a las motivaciones que llevaron a aquellos hombres de la India a tratar de hacer solo una cosa, la más sencilla, la más natural, una sola cosa y nada más.

### Argumentos de venta

- Un libro introductorio al yoga que lo presenta de una manera muy próxima y entendedora, a partir del acto de respirar.
- Un continuo viaje entre el presente del lector y la India de hace muchos y muchos años, donde nació el yoga.
- Las ilustraciones de María Girón ayudan a crear los diferentes ambientes y exponen con claridad todas las posturas.
- La «Guía de lectura» constituye un importante complemento para los que quieran adentrarse en la práctica del yoga mediante unas posturas fáciles y expresivas.

### Míriam Raventós

Nací en Barcelona en 1964. Cuando yo era pequeña mi madre ya hacía yoga, pero a mí me parecía un poco extraño... Tuve que crecer para interesarme por el yoga y, con más de treinta años, empecé la formación para ser profesora. Esta decisión fue el principio de un cambio muy grande. Desde entonces, el yoga me acompaña siempre y me ayuda a llevar una vida sencilla y bonita. Le estoy muy agradecida. ¿Pero es necesario hacerse mayor para descubrir el yoga? No, me parece que no hace falta; por eso he escrito este cuento.

En la universidad estudié traducción e interpretación. Aunque he estudiado lenguas, soy una enamorada del silencio. En silencio me siento en comunión; no me siento nunca sola ni aislada. Vivo en Bellaterra con mis hijos, que van y vienen, y dos perras que cada día me sacan a pasear por el bosque. ¡A ellas también les doy las gracias! Me gustan mucho la montaña y la música. Y trabajo en cosas diversas, algunas relacionadas con el yoga, como la dirección de Proyoga, la sala de yoga que mi madre fundó en 1985.

### María Girón

Nací en Barcelona en 1983 y crecí en la Garrotxa (una comarca de Gerona), en una casa muy grande y muy antigua rodeada de árboles, el escenario perfecto para inventar historias y aventuras con mi hermano. Mi madre pintaba cuadros y hacía esculturas, y yo me sentaba a su lado y me quedaba mirando. A menudo me ponía también manos a la obra y dibujaba con la espontaneidad que tienen los niños y que, a medida que te haces mayor, vas perdiendo. Fueron pasando los años y poco a poco fui dejando de jugar, de imaginar y de dibujar.

Hasta que me matriculé en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona. Y allí me volví a encontrar con los pinceles, las pinturas y la María más creativa. En cuarto curso me fui a vivir a Bolonia (Italia), donde descubrí el grabado. El año siguiente lo pasé en la Universidad de Sevilla. Y después volví a Barcelona y estudié ilustración en la Escola Llotja. Actualmente tengo quince libros publicados. El álbum ilustrado *Mi Lazarilla, Mi Capitán* ha recibido el Premio Fundación Cuatrogatos 2021.

¿Puedes hacer muchas cosas a la vez?

Por ejemplo...  
¿Puedes desayunar mientras juegas con un camión en la mesa?



¿Puedes hablar mientras caminas con una pedota entre los pies?



¿Puedes cantar mientras juegas con la espuma de la bañera?



Seguro que sí... Tampoco es tan difícil, ¿verdad?

Tú eres uno. Si estás con un amigo, sois dos. Con papá, mamá y tu amigo, sumáis cuatro. Pero si los cuatro os sentáis muy quietos y respiráis en silencio, y además os dais cuenta de que respiráis, pareceréis solo uno y una sola respiración.



Para los hombres que te he contado, este descubrimiento fue muy interesante. Se sentaban y respiraban, y se sentían uno solo y una sola respiración.

Observaron las cobras, sigilosas y alertas, y las imitaron haciendo la postura de la cobra.



Observaron las tortugas, que, recogidas en su caparazón, no sienten ni el frío ni el calor, y las imitaron haciendo la postura de la tortuga.



40 páginas

28 x 24 cm

Tapa dura con plastificado mate

ISBN: 978-84-17440-87-9

Colección: Akialbum, 9

Primera edición en Fragmenta: octubre 2016

Segunda edición en Akiara: marzo 2021

Edad recomendada: + 4 años

PVP: 13,90 € (13,37 € + IVA)

Temas: Yoga; meditación; Oriente; hinduismo

ISBN 978-84-17440-87-9



9 788417 440879

www.akiarabooks.com/es  
ines@akiarabooks.com