

Fecha de
publicación:
12/11/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

La energía del alma

Stephen Sturgess

Una guía práctica y transformadora para despertar la voluntad, canalizar la energía vital y experimentar en el cuerpo la espiritualidad viva que enseñó Yogananda.

Una guía práctica y transformadora para despertar la voluntad, canalizar la energía vital y experimentar en el cuerpo la espiritualidad viva que enseñó Yogananda.

Del legado de Yogananda, un método sencillo y poderoso para transformar tu energía, tu mente y tu vida.

En 1946, el maestro indio Paramhansa Yogananda publicó *Autobiografía de un yogui*, un libro que cambiaría la vida de millones de personas y abriría el camino del yoga espiritual en Occidente. Pero más allá de las palabras, Yogananda también nos dejó una práctica concreta, poco conocida y profundamente transformadora: los Ejercicios de Energización.

La energía del alma es la primera guía práctica completa sobre este sistema de 39 movimientos diseñado para despertar la voluntad, recargar el cuerpo con energía cósmica y armonizar cuerpo, mente y espíritu. Sin necesidad de esterilla, flexibilidad ni conocimientos previos, esta rutina se puede realizar en solo 10–15 minutos al día y se adapta a cualquier estilo de vida.

Stephen Sturgess, maestro de Kriya Yoga y discípulo en la línea directa de Yogananda, te acompaña paso a paso en esta poderosa herramienta de conexión interior. A través de explicaciones claras, fotografías ilustrativas y enseñanzas profundas, este libro te invita a dejar de vivir en modo agotamiento y a reconectar con tu fuente infinita de vitalidad, claridad y paz.

Stephen Sturgess

Stephen Sturgess es un maestro de yoga y meditación con más de cincuenta años de experiencia formado en la tradición de Swami Sivananda y Swami Kriyananda. A lo largo de estos años, Stephen ha estudiado, practicado y experimentado distintos caminos del yoga y la meditación —hatha, raja, kriya, kundalini, tantra, jnana, karma y bhakti—, lo que ha profundizado su visión espiritual, su experiencia y su conocimiento interior.

En 1982, Stephen conoció a Swami Kriyananda (un discípulo directo de Paramahansa Yogananda), que lo inició en el Kriya Yoga. Es autor de *Yoga Meditation*, *The Supreme Art and Science of Raja and Kriya Yoga* y *Mastering the Mind, Realising the Self*. Vive en Londres, donde enseña meditación y guía grupos de Kriya Yoga.