

LIVRES SUR LE YOGA

Les Yoga Sutra de Patanjali

Commentés par Françoise Mazet, Editions Spiritualités Vivantes - Laffont

Lumière sur le Yoga

B.K.S. Iyengar, Editions Buchet Chastel, ou La bible du yoga, éditions J'ai lu

50 pages sublimes sur les concepts de base de la philosophie du yoga et un guide exhaustif des postures de yoga.

L'arbre du Yoga

B.K.S. Iyengar, éditions Buchet Chastel

La philosophie de Patanjali expliquée simplement à travers la pratique du yoga et la vie quotidienne

Yoga Iyengar, B.K.S. Iyengar, Yoga Iyengar, initiation aux 23 postures classiques

Contient des séries adaptées pour débiter une pratique individuelle.

La voie de la paix intérieure, B.K.S. Iyengar, éditions J'ai lu

La philosophie du yoga pour avancer dans la bonne direction dans la vie quotidienne

Yoga Joyau de la Femme,

Geeta Iyengar, éditions Buchet Chastel, guide des postures adaptées aux besoins de la femme

Lumière sur le Pranayama, B.K.S. Iyengar, éditions Buchet Chastel

Guide complet de la pratique du pranayama

Le Yoga selon Iyengar, Silva Mira e Shyam Mehta.

Bon livre pour débiter une pratique personnelle.

La Bhagavad Gita,

texte fondateur de la philosophie du yoga, beaucoup de commentaires existent, trouvez l'édition qui vous convient.

Hatha Yoga Pradipika

Tara Michael, Editions Fayard

Texte fondateur du Hatha Yoga

Le Mahabharata, Jean-Claude Carrière, Editions Pocket

Livre clé de la mythologie hindoue

Rabindranath Tagore, poète philosophe indien

Sadhana

Jiddu Krishnamurti, grand philosophe indien qui a écrit de nombreux livres disponibles en format de poche.

Paramahansa Yogananda, Yogi célèbre

Autobiographie d'un yoga, éditions de poche

Christian Pisano

La contemplation du Héros, art et pratiques du yoga

Abhinavagupta et Lilian Silburn

Hymnes de Abhinavagupta, tantrisme non dualiste cachemirien

FILMS

Le souffle des Dieux DVD

Raconte l'histoire de la création du yoga moderne et de la lignée de yogis générée par Sri Krishnamacharya, soit: B.K.S. Iyengar, Sri Pattabji (Ashtanga yoga), et les fils de Krishnamacharya (Viniyoga).

Debout DVD

Hommage aux bienfaits du yoga par un journaliste devenu paraplégique après une opération, qui a retrouvé sa mobilité et appris à vivre avec son corps, et a retrouvé le goût de vivre grâce au yoga.

LIVRES SUR LA MEDITATION

Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste vietnamien

A écrit de nombreux livres sur la méditation disponibles en livre de poche

- Le Coeur des enseignements du Bouddha
- La colère
- Vivre en pleine conscience
- Prendre soin de l'enfant intérieur, etc.

Ajahn Chat, moine bouddhiste thaïlandais de la tradition des moines de la forêt, méditation Vipassana

Etre ce qui est, éditions le Prunier, Sully

Ajahn Sumedho

L'esprit et la Voie, réflexions d'un moine bouddhiste sur la vie, éditions Sully

Matthier Ricard, moine bouddhiste et traducteur du Dalaï Lama

Plaidoyer pour le bonheur, éditions Nil

John Kabat-Zinn, fondateur de la MBSR, Mindfulness, médecin et pratiquant Vipassana

Au coeur de la tourmente, la pleine conscience

AUTRES LIVRES

Hermann Hesse

Siddharta, édition Livre de Poche

La vie du Bouddha avant son illumination