



QU'EST-CE-QUE LE YOGA ?

LE YOGA - Pierre FEUGA, Tara MICKAËL, Que sais-je, éd PUF

LE YOGA Un éveil spirituel - T. K. V. DESIKACHAR Editions Âgamât

L'enseignement proposé dans ce livre a fortement marqué la transmission du yoga en Occident. Il présente l'essentiel d'un stage donné à Colgate University en 1976 par T. K. V. Desikachar : une transmission individuelle et adaptée du yoga qui privilégie le respect du pratiquant et contribue à l'enrichissement de l'expérimentation ou de l'enseignement de cette discipline vers plus de clarté mentale et de compassion.

En quête de soi - T. K. V. DESIKACHAR avec Martyn NEAL Editions Âgamât

Cet ouvrage de réflexion sur la recherche intérieure présente la profondeur de l'enseignement actuel de T. K. V. DESIKACHAR : le rôle de la souffrance, la discipline appropriée, la relation enseignant-élève, la responsabilité sociale, le mental, l'action, la foi. À lire en continu, ou en livre de chevet pour y puiser des phrases à méditer.

L'ARBRE DU YOGA - B.K.S IYENGAR Editions Buchet Chastel

BKS Iyengar, maître reconnu de yoga, expose son approche, sa pratique et la meilleure manière de l'intégrer à la vie quotidienne.

Cet ouvrage d'initiation s'adresse également aux adeptes expérimentés.

On y découvre un peu de la richesse et de la profondeur du yoga qui nous emmène de la surface de la peau au profond de l'âme.

YOGA PRATIQUE

Le yoga au quotidien - F. COLOMBO Editions EYROLLES

Le yoga pour les nuls - Larry PAYNE, Georg FEUERSTEIN

Pour se faire une première idée du yoga.

Attention toutefois : on n'apprend pas le yoga avec un livre, il est indispensable de débiter avec un professeur.

YOGA & ANATOMIE

LE CORPS EN YOGA À LA LUMIÈRE DE L'ANATOMIE - Pascale JAILLARD, Dorothee HRMO

YOGA NIDRÂ

DORMIR POUR S'ÉVEILLER : LE YOGA NIDRÂ TRADITIONNEL, Mathieu, éd ALMORA

PHILOSOPHIE DU YOGA

Les YOGA -SÛTRAS de PATANJALI

Ouvrage de référence de la philosophie du yoga.

Il s'agit de courts aphorismes, en sanskrit de surcroît, qui ne sont accessibles que s'ils sont traduits et commentés. Ces aphorismes laissent la place à de nombreuses interprétations en fonction des commentateurs. En voici une :

PATANJALI YOGA –SÛTRA - Frans Moors, Cahiers de Présence d'Esprit

TAITTIRÎYA UPANISHAD : Les Upanishad, librairie d'Amérique et d'Orient, éd Adrien Maisonneuve

Rend compte de la complexité de l'homme au travers de la métaphore de 5 oiseaux superposés, composé chacun de 5 parties

BHAGAVAD GÎTÂ (le chant du bienheureux)

constitue une partie du Mahabharata

YOGA AU FEMININ

L'attente sacrée 9 mois pour donner la vie Martine TEXIER Editions le souffle d'or

Bien-être et maternité Dr Bernadette de Gasquet Editions Albin Michel

Bien vivre sa ménopause avec le yoga Dinah RODRIGUEZ Editions Médicis

YOGA POUR LES ENFANTS

YOGITO - Un yoga pour l'enfant - Dominique LAMURE et Martine GIAMMARINARO
Éditions de L'HOMME

100% YOGA des petits - Elisabeth JOUANNE et Ilya GREEN Édition BAYARD JEUNESSE

Des enchaînements, des exercices de relaxation et des automassages adaptés et expliqués aux enfants aux travers de jolies illustrations.

BABAR - le Yoga des éléphants - Laurent de BRUNHOFF Éditions HACHETTE Jeunesse

Les principales postures de yoga racontées et illustrées par l'ami des enfants : le célèbre Baba

YOGA ET EQUITATION

EQUI-YOGA - Quand yoga et équitation se complètent - Ann BOUDART Éditions PUBLIBOOK

Pour tous les passionné(e)s de ces deux disciplines, comment se servir du yoga (et des yoga sutras) en équitation et atteindre un nouvel équilibre.

YOGA et ÉQUITATION – Harmonie cavalier-cheval – Diane Louise LASSONDE Éditions BELIN

Un livre qui introduit aux principaux outils que propose le yoga pour aider le cavalier dans son équitation.