

Des livres sur le yoga...et plus Quelques pistes

On trouve de plus en plus de livres sur le Yoga.

Certains d'entre vous me demandent régulièrement des suggestions. Ce n'est pas facile de faire une sélection, il y a les livres sur la philosophie du yoga, sur les postures, sur les textes de référence, sur certaines pratiques spécifiques... Et puis il y a ces livres, dont j'ai envie de vous parler car ils apportent un complément à la pratique, dans des domaines variés et plus ou moins spécifiques.

Alors, je vais tenter de vous apporter quelques pistes, personnelles, que vous pourrez sûrement enrichir (oui, vous pouvez m'envoyer des suggestions à votre tour !).

N'hésitez pas à aller dans une grande librairie, feuilleter les pages des livres, et vous laisser aller à votre instinct !

Les textes « officiels », sacrés du yoga

LES YOGA SUTRA , Patanjali

HATHA YOGA PRADIPIKA

LA BHAGAVAD GITA

LES UPANISHADS

Malheureusement, beaucoup de traductions sont difficiles à comprendre. Certaines traductions en anglais sont plus claires, pour les bilingues ! Il faudrait les feuilleter pour voir si certaines des interprétations vous « parlent ».

Les références, incontournables

Un maître du yoga, BKS Iyengar, et ce livre, une référence : LA VOIE DE LA PAIX INTERIEURE (LIGHT ON LIFE – A JOURNEY TO WHOLENESS)

De véritables références, les livres de Van Lysebeth : J'APPRENDS LE YOGA, JE PERFECTIONNE MON YOGA, PRANAYAMA

Plus anciens...

Un livre de base, qui inclut à la fois philosophie, vie quotidienne, et postures : LE YOGA POUR CHACUN de Philippe de Méric.

Très facile d'accès et très complet. Une bonne idée pour une première lecture.

Un grand yogi, un livre très complet, mais aussi très détaillé sur les postures : YOGA ET SYMBOLISME de Shri Mahesh.

Mon premier livre d'approfondissement du yoga, et encore souvent mon livre de chevet !

De la Yoga Thérapie

LA YOGA THERAPIE, Lionel Coudron

YOGATHERAPIE, Dr Chandrasekaran

YOGA AS MEDECINE, Timothy Mc Call

YOGA FOR WELLNESS, Gary Kraftsow

A PHYSIOLOGICAL HANDBOOK FOR TEACHERS OF YOGASANAS, Mel Robin (ma bible !)

Des mudras

LES MUDRAS, LE YOGA AU BOUT DES DOIGTS, Gertrude Hirshi

LES MUDRAS : UNE GESTUELLE ENERGETIQUE, Philippe Vincent

Au cours des rencontres et des expériences

YOGA FOR WOMEN, Shakta Kaur Khalsa

Assez précis sur les postures, avec quelques notes plus « spirituelles », et des suggestions de postures pour les différentes périodes des femmes

RENCONTRE AVEC LA VIE, Colette Flogny

Une biographie, qui se lit comme un roman, écrit par la compagne de Gérard Blitz, fondateur du Club Med et yogi qui a beaucoup apporté au yoga contemporain en Occident. Une belle histoire...

THE SCIENCE OF YOGA, William Broad

A créé une polémique sur les bienfaits et les risques du Yoga. Encourage les enseignants à se former avant d'enseigner...

LES SEPT LOIS SPIRITUELLES DU YOGA, Deepak Chopra

A ouvrir chaque fois que l'on cherche une inspiration pour la pratique

Pour les petits

LE YOGA DES PETITS de Rebecca Whitford, Martina Selway et Stéphanie Alglave

BABAR, LE YOGA DES ELEPHANTS, de Laurent de Brunhoff Le plus ludique et joyeux !

YOGA POUR LES ENFANTS de Liz Lark et Clare Park

STRETCHING ET YOGA POUR LES ENFANTS de Jacques Choque

Sur la médecine holistique

LA SOLUTION INTERIEURE, Thierry Janssen

LE DEFI POSITIF, Thierry Janssen

VOTRE ESPRIT EST VOTRE MEILLEUR MEDECIN, Dr Liliane Reuter

Sur la méditation, des voies pour le mieux être

LE POUVOIR DE L'INSTANT PRESENT, EckhartTolle

MEDITER, 108 leçons de pleine conscience, Jon Kabat-Zinn

MEDITER JOUR APRES JOUR, 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Christophe André

L'AUDACE DE VIVRE, Arnaud Desjardins

LES QUATRE ACCORDS TOLTEQUES, Miguel Ruiz

Le Yoga et l'Ayurveda

AYURVEDIC YOGA THERAPY, Mukunda Stiles

CUISINE AYURVEDIQUE, Florence Pomana

YOGA ET AYURVEDA : AUTOGUERISON ET REALISATION DE SOI, David Frawley et Girija Smith-Dulac

LA SANTÉ PAR L'AYURVEDA, David Frawley. Pour aller plus loin sur les traitements ayurvediques

