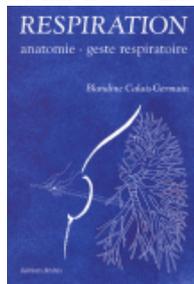


● Pratique du yoga

CALAIS-GERMAIN Blandine



Respiration, anatomie geste respiratoire, Ed. Désiris, 2007

Il y a au moins une centaine de façons de respirer, voire plus. Le geste respiratoire est d'une extrême diversité. Ce livre propose d'explorer le(s) geste(s) respiratoire(s), d'en lire le déroulement, d'en connaître les structures anatomiques, de comprendre les forces en jeu et de pratiquer par de nombreux exercices à l'encontre d'idées reçues. Cet ouvrage s'adresse à tous les professionnels concernés par la respiration : kinésithérapeutes, sages-femmes, psychomotriciens, professeurs d'éducation physique, yoga, professionnels des arts vivants (musique, chant, théâtre, danse, mime, cirque...), enseignants, journalistes, avocats... phoniatres, orthophonistes... relaxologues, sophrologues, psychothérapeutes.

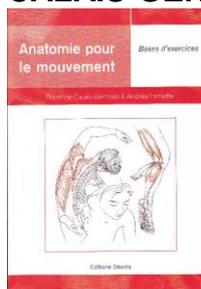
CALAIS-GERMAIN Blandine



Anatomie pour le mouvement - Tome 1, Introduction à l'analyse des techniques corporelles, Ed. Désiris, 2009

Édité depuis 1984 en quatre éditions successives, traduit en neuf langues et diffusé dans le monde entier, ce livre référence permet un accès facile aux bases d'anatomie pour toutes les techniques corporelles. Il présente une description de l'appareil locomoteur abondamment illustrée et commentée montrant les os, les articulations, les muscles, en relation directe avec les premières situations de mouvement qui les concernent. Ainsi, sont successivement abordées : la région du tronc : colonne vertébrale, bassin, cage thoracique ; la région des membres supérieurs : épaule, coude, poignet, main ; la région des membres inférieurs : hanche, genou, cheville, pied. Et, pour chaque région, le commentaire traite aussi successivement la morphologie de la région ; les mouvements faits par cette partie du corps ; les os, les structures articulaires, les différents muscles de cette région.

CALAIS-GERMAIN Blandine & Andrée Lamotte



Anatomie pour le mouvement - Tome 2, bases d'exercices, Ed. Désiris, 2009

Cet ouvrage analyse les mouvements les plus courants rencontrés dans toutes les techniques corporelles et présente un répertoire d'exercices. Les mouvements sont expliqués dans le détail, avec de nombreuses variantes permettant de les adapter aux différentes situations rencontrées en cours. Il s'adresse aux personnes qui enseignent ou pratiquent une technique corporelle et qui veulent un éclairage anatomique pour le choix de leurs exercices et progressions.

CALAIS-GERMAIN Blandine & Bertrand Raison



Pilates sans risque, Blandine Calais-Germain, Ed. Désiris, 2010

A partir de huit mouvements, ce livre propose de faire le lien entre l'anatomie et les exercices du Pilates en partant particulièrement de ceux du Reformer. Il observe la structure du corps, certains risques et préventions possibles. A chaque fois la pratique est liée à la théorie en abordant soit une articulation, comme la cheville, soit une région du corps comme le périnée, soit des structures comme les ligaments de la colonne vertébrale. Chaque chapitre expose un risque particulier lié à l'exercice, en présente les raisons, propose des solutions, et enfin décrit des exercices similaires du Reformer et du Mat où apparaît le même sujet. L'exercice n'est pas lié uniquement à un problème, et ce problème ne se rencontre pas que dans cet exercice : la présentation a surtout voulu grossir le trait à partir d'un exemple. Ces huit chapitres constituent ainsi une première approche qui a surtout cherché, pour le lecteur, à simplifier l'exposition et la mémorisation en associant pratiques et sélections d'anatomie.

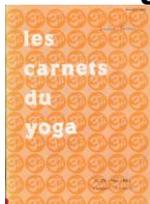
CERCLE DE YOGA D'ORBEC



Yoga énergie, Ed. Cercle de Yoga d'Orbec, 1984

Revue trimestrielle

CLERC Roger



Les carnets du yoga, Revue mensuelle, 1981

Ce mensuel présente Lucien Ferrer, véritable pionner du yoga en Europe, par la plume de son élève Roger Clerc.

CLERC Roger



Yoga de l'énergie, un yoga pour l'Occident, du physique au psychique vers le spirituel, Ed. Le Courrier du Livre, 1983

Après avoir précisé le travail sur le corps de l'énergie, l'auteur montre comment par la connaissance des mécanismes du mental on peut, grâce à « prana » maîtriser ce mental, l'équilibrer, l'harmoniser et le transcender. Cheminement du physique vers le psychique et le spirituel.

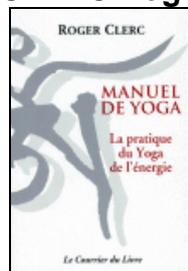
CLERC Roger



Un art de vivre, la pratique du yoga en Occident, Ed. Cercle de Yoga d'Orbec, 1984

A notre époque où chacun est à la recherche de sa personnalité profonde, Roger Clerc met en garde les pratiquants de yoga, en Occident, contre certaines tendances, ou trop intellectuelles, ou trop idéalistes, ou simplement trop imprégnées d'orientalisme. Il préconise, au contraire, une application de ces techniques si riches, dans le vécu, le quotidien, souhaitant ainsi qu'elles puissent se répandre dans le grand public, dans la vie de tous les jours ; c'est tout un art de vivre.

CLERC Roger



Manuel de yoga, la pratique du yoga de l'énergie, Ed. Le Courrier du Livre, 1998

Cet enseignement propose de donner à chacun les moyens de travailler sur lui-même, de s'entretenir et de s'améliorer, de découvrir toutes ses possibilités latentes pour les utiliser pleinement et acquérir une certaine maîtrise, tant du corps que du mental. Le Yoga de l'Energie, dont il est question ici de manière simple et progressive, est facilement abordable. Il se caractérise par 3 aspects majeurs : mise en évidence de la relation entre le geste et la respiration ; rôle important du « regard intérieur » se déplaçant avec la conscience et le souffle ; développement et affinement rapide de la sensibilité. Cet ouvrage donne les bases d'un travail progressif avec le maximum de précisions et d'informations qui en font un guide utile, aussi bien pour l'élève que pour le professeur.

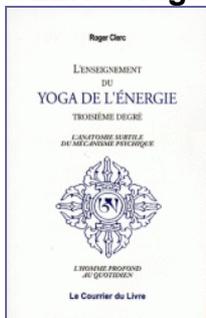
CLERC Roger



Un chemin pour l'ère nouvelle, le Petit Poucet en marche vers la sérénité, Ed. Cariscript, 1992

Roger Clerc dans ce livre pose la question de savoir si le moment n'est pas venu, tout en profitant de l'expérience extraordinaire des grands sages du passé, dans le domaine de la connaissance profonde de l'homme, d'aller de l'avant pour mettre au point une véritable science de l'homme moderne. Le yoga est en vogue en Occident, depuis ces cinquante dernières années et l'hindouisme est à la mode. Mais nos conditions de vie au XXIe siècle ne sont-elles pas complètement différentes de celles de ces Occidentaux aux siècles passés ? L'auteur s'adresse au grand public pour présenter trente leçons d'un Hath-Yoga complet, pour développer l'attention et affiner les sens afin d'obtenir rapidement une prise de conscience profonde et vivre le moment présent.

CLERC Roger



L'Enseignement du yoga de l'énergie, troisième degré, l'anatomie subtile du mécanisme psychique, Ed. Le Courrier du Livre, 1996

Le yoga est une science de l'Homme. Cette connaissance profonde de l'être humain, dans ses plans de conscience les plus subtils, remonte à des millénaires. On la considère couramment comme de source orientale mais en fait elle est universelle. C'est aussi un art de vivre, ce qui explique son évolution au cours des siècles. La vie en Orient, il y a seulement mille ans, était incontestablement différente de celle d'aujourd'hui. C'est une raison de plus pour reconsidérer ce magnifique enseignement à l'aube du troisième millénaire. L'auteur de ce livre s'est appliqué à cette tâche, depuis des décennies. Il a intitulé son œuvre : « Yoga de l'énergie, un yoga pour l'Occident ». C'est un Hatha-Yoga complet dans lequel prédomine le contrôle du souffle et de l'énergie. Il se différencie du Hatha-Yoga postural, généralement pratiqué par les Occidentaux, par un travail très précis sur la respiration et sur le mental, très proche à ce niveau du Râja-Yoga. C'est pourquoi Roger Clerc a jugé nécessaire de réaliser un enseignement progressif comportant trois volets, dont ce livre expose le troisième.

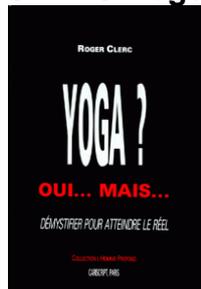
CLERC Roger



La Respiration, contrôle du souffle, manières et art de respirer, Ed. Le Courrier du Livre, 2004

Le souffle, c'est la vie...et l'art de respirer a été cultivé par les Orientaux à un degré inimaginable. Cet enseignement tient compte de l'élément énergétique, « Prana » en sanscrit, lequel est méconnu dans la physiologie respiratoire occidentale pour qui la respiration n'a d'autre vocation que d'oxygéner l'organisme. L'auteur a été initié à ces techniques respiratoires héritées des Tibétains, et il nous livre ici, le résultat de ses observations et de son expérience. Les 40 exercices de respiration illustrés qui sont proposés offrent des possibilités illimitées d'accroître son potentiel et de développer ses énergies.

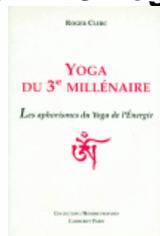
CLERC Roger



YOGA ? Oui... Mais..., démystifier pour atteindre le réel, Cariscript, Paris, 1992, collection L'Homme Profond (couv noire)

Le Yoga, en application dans la vie quotidienne, est ce véritable art de vivre dont chacun de nous a tant besoin dans le contexte de la vie moderne. Il est aussi le prélude à une intériorité pour découvrir le Réel au fond de soi. Mais les techniques employées en Yoga sont efficaces ; aussi doivent-elles être bien conduites. C'est une nécessité impérieuse. L'auteur de ce livre, né au début de ce siècle est l'un des promoteurs de la diffusion du Yoga en Occident. Il sait de quoi il parle. Il souhaite que son expérience de la vie ainsi que celle de sa pratique et de son enseignement du Yoga puissent éviter aux débutants de commettre certaines erreurs qui l'ont lui-même retardé dans son évolution. Que vous évitiez ces pièges et ces voies de garage a été son souci en rédigeant ce livre.

CLERC Roger



Yoga du 3^e millénaire, les aphorismes du Yoga de l'Energie, Cariscript Paris, 1994

Aphorisme: « Phrase sentencieuse qui résume en quelques mots ce qu'il y a d'essentiel à connaître sur une question. » (Larousse de la langue française). En employant ce terme dans cet ouvrage, j'ai bien conscience que je vais choquer certains pratiquants du yoga qui ne manqueront pas de se gausser, pensant que je veux plagier les fameux yoga-sûtra du célèbre Patanjali. Je leur ferai remarquer que ce texte classique du yoga date du IV^e siècle de notre ère et que les aphorismes d'Hippocrate datent du V^e siècle avant Jésus-Christ. Dans ce cas, tenant compte de ce que je lis dans Le Larousse du XX^e siècle : « Les aphorismes ne sont que de petites synthèses fondées sur l'expérience » je me sens motivé pour, toutes proportions gardées, vous faire partager humblement mon expérience de soixante années vécues au XX^e siècle, en France, dans l'esprit du yoga et dans la vie moderne. »

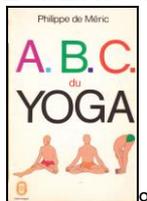
DE GASQUET Bernadette



Abdominaux, arrêtez le massacre, Ed. France Loisirs, 2009

Faire des abdominaux peut-il être dangereux ? Oui, car le raccourcissement des grands droits est néfaste pour le dos, accélère les descentes d'organes et peut induire une incontinence. De plus, il ne fait pas le ventre plat. Mais on peut aussi faire des « abdos » tout en préservant son dos et son périnée, améliorer sa silhouette, sans peiner, en s'amusant et en variant les exercices. Donnant des éléments de compréhension, cet ouvrage propose des exercices de différents niveaux et traite également de cas particuliers, comme la maternité, la ménopause ou les suites opératoires.

DE MERIC Philippe



A.B.C. du yoga, Ed. S.C.A.R., 1965

L'A.B.C. du yoga s'adresse au novice comme à l'initié et offre le moyen de trouver un équilibre parfait et un art de vivre.

DESCAMPS Marc Alain



Histoire du Hatha-yoga, Ed. Almore, 2011

Ce livre est l'histoire surprenante du hatha-yoga en France. Le yoga séduit aujourd'hui en France des milliers de pratiquants ; on dénombre des centaines d'écoles et de nombreuses fédérations. Mais qu'est-ce que le yoga ? Une pratique sportive ? Un moment de détente ? Un apprentissage de postures complexes ? Un moyen d'atteindre l'éveil ? Le yoga est d'abord apparu comme une philosophie orientale qui est restée purement théorique. Puis avec la réhabilitation du corps, c'est le yoga du corps qui s'est diffusé sous le nom de hatha-yoga, avec un succès tel qu'on en est venu à oublier la méditation, qui est le cœur de la pratique. Marc-Alain Descamps retrace toute l'aventure du yoga en France depuis les trois pionniers au début du XX^e siècle : Maryse Choisy, Constant Kerneiz, Cajzoran Ali jusqu'à nos jours. L'auteur montre aussi les liens entre l'Orient et l'Occident en remontant jusqu'aux maîtres indiens. Ecrit par un des derniers témoins des débuts du yoga en France, ce livre sera une aide précieuse pour le pratiquant ainsi que pour celui qui cherche des informations sur le sens et l'histoire du yoga.

DÜRCKHEIM KARLFRIED GRAF

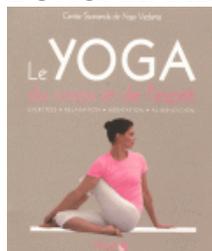


Hara, centre vital de l'homme, Ed. Le Courrier du Livre, 1974

Le « Hara » n'est pas seulement une théorie doctrinale ; c'est l'enseignement d'une pratique au service de l'essentiel. La pratique de Hara aide à la fois dans la maîtrise de la vie en ce monde et dans la progression sur la Voie. Il s'agit de la Voie qui redonne à l'homme ayant perdu ses racines, la conscience de son origine éternelle et qui le prépare à réaliser sa destination première, c'est-à-dire à révéler l'Etre dans l'existence. Le retour en son centre originel de l'homme devenu étranger à lui-même a toujours joué un rôle décisif dans l'engagement sur la Voie. L'enseignement et la pratique du Hara, du centre vital de l'homme, font prendre conscience de ce processus. Pour ce qui est des rapports entre « esprit occidental » et « sagesse orientale », il devient évident que les oppositions entre monde oriental et monde occidental constituent, au fond, un problème inhérent à la nature profonde de l'homme. Il faut faire une distinction entre les principes fondamentaux à valeur humaine générale et leur concrétisation qui prend différentes formes selon la race, les conditions géographiques, la tradition spirituelle et le niveau de développement. Le présent ouvrage n'a pas d'autre prétention que d'ouvrir une porte menant à une sagesse née de l'expérience transcendante, sagesse dont on n'a pas, jusqu'à présent, assez apprécié la valeur. Qu'il commence aujourd'hui à en être autrement ne signifie pas que l'on emprunte à une conception orientale, mais au contraire que l'on s'ouvre à une vérité propre à tous les hommes, vérité qui n'avait pas encore fait son chemin.



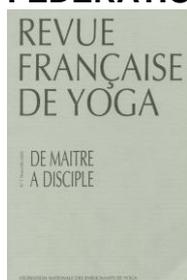
DURGANANDA Swami & KAILASANANDASwami



Le Yoga du corps et de l'esprit, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, Ed. du Club de France Loisirs, 2014

Ecrit par les enseignants les plus prestigieux de l'école Sivananda de Yoga Vedanta, de réputation internationale, ce guide complet et illustré vous explique : les postures classiques du yoga avec des photographies et des instructions étape par étape ; les bénéfices physiques et mentaux de chaque posture ainsi que des conseils avisés sur les erreurs à éviter ; comment pratiquer grâce à des cycles de 20, 40 et 60 minutes adaptés à votre niveau ; le rôle essentiel de la méditation et des exercices de respiration ainsi que les stratégies permettant de développer vos pouvoirs de concentration ; comment passer à une alimentation plus saine et réaliser quarante délicieuses recettes.

FEDERATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS DE YOGA



De Maître à disciple, Revue française de yoga n°1, 1990

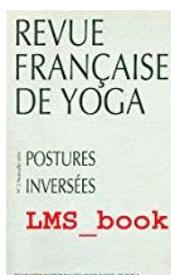
DE MAÎTRE À DISCIPLE : LES VOIES ET LES ENSEIGNEMENTS

Martin Buber – La voie de l'homme selon l'enseignement hassidique
Jean Chevalier – Gertrude d'Helfta : une initiatrice à la mystique de l'Amour divin
Chantal Quillet – Une initiation à la vie d'oraison au XVIIème siècle
Idries Shah – Le maître, l'enseignement et le disciple (tradition soufie)
Eveline Grieder – Une expérience de la relation entre maître et disciple en Inde
Daniel Roumanoff – La relation entre maître et disciple dans le Vedânta
Robert Linssen – La relation entre maître et disciple dans la pédagogie spirituelle de Krishnamurti

Bernard Rerolle – Le maître et le bâton

TRANSMETTRE ET RECEVOIR : LES FONDEMENTS UNIVERSELS

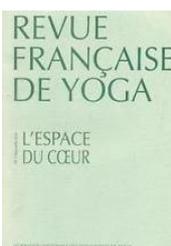
Marie-Madeline Davy – Le maître intérieur
Jean Borella, François Chenique et Pamphille – Initiation et transmission initiatique
Jean Marchal – Le transfert dans la relation médecin malade et le « Maître intérieur »
Patrick Tomatis – De la difficulté d'être disciple
François Roux – Lumière du présent
Gitta Mallasz – Le Maître spirituel
Bernard Montaud – Disciple de l'ordinaire
BIBLIOGRAPHIE CRITIQUE ET COMMENTÉE
Elisabeth Libraire et Ysé Tardan-Masquelier



Postures inversées, Revue française de yoga n°2, 1990

Les postures inversées en yoga ont des effets nombreux et intéressants sur l'ensemble du corps (circulation, respiration, statique de la colonne vertébrale, mobilisation de la nuque et des épaules, etc...).

Leurs répercussions sur les plans psychologiques et spirituels sont, elles aussi, particulières. Elles incitent à réfléchir à ce qu'est l'inversion, et à ce que signifie : mettre le cœur au-dessus de la tête.



L'espace du cœur, Revue française de yoga n°5, 1992

LE CŒUR DANS LA TRADITION HINDOUE...

Ysé Tardan-Masquelier – Le « cœur », lieu de l'expérience spirituelle dans la mystique hindoue

Anand Nayak – La Sâdhanâ : une voie du cœur

...ET DANS D'AUTRES TRADITIONS

Cyrille Javary – Le trône vide. Symbolique du cœur dans la pensée chinoise

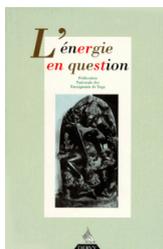
Maurice Gloton – Les secrets du cœur selon l'Islam

André Chouraqui – La pensée ascétique et mystique de Bahya ben Yossef Ibn Paqûda

Martine Pastor – Histoires de cœur

Carl Keller – Le cœur et la « prière du cœur » chez Nicéphore le Solitaire

Raymonde Gilant – La prière du cœur selon la tradition des Pères du désert
 François Chenique – Cœur et Sacré-Cœur dans l'Occident catholique
 Maurice Cocagnac – Le dieu alchimiste et la métamorphose du Chrétien
 Jean Chevalier – Une existence à la recherche de l'être
 Gisèle Siguier-Sauné – Au cœur de ma blessure
 Pierre Solie – Lieux du cœur en psychanalyse jungienne
 Eliane Mittelman – Amour courtois, amour divin : présence du cœur dans le Lancelot Graal



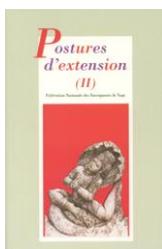
L'Énergie en question, Ed. Dervy, 1997

Le terme « énergie » a pris une extension si large qu'il est en danger de perdre toute signification. A partir des disciplines orientales fondées sur la prise de conscience et la maîtrise de l'énergie, cet ouvrage collectif revient sur un thème à la mode depuis vingt-cinq ans, pour en montrer les nouvelles configurations. Il fait d'abord un précieux repérage de l'apport des traditions spirituelles dans lesquelles les voies d'évolution les plus modernes puisent volontiers. Il fait ensuite le point sur les aspects scientifiques, écologiques et cosmiques. Une troisième partie tente de faire le portrait d'une espèce remarquable : *l'homme energeticus*. Pour terminer, des artistes, remontant à la source de l'énergie créatrice, disent ce qu'elle représente pour eux. Une vaste bibliographie commentée fait de ce livre un guide original.



Postures d'appui sur les bras, Ed. FNEY, 1997, Revue française du Yoga n°16

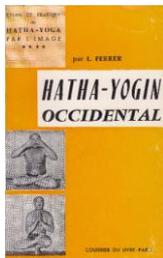
Les postures en appui sur les bras sont des postures exigeantes, souvent d'une grande difficulté de réalisation et son pour cela mal aimées des pratiquants, du moins dans les premiers temps d'expérimentation. Cette difficulté d'approche est due généralement à un manque de tonicité musculaire, alors que dans le même temps, trop d'énergie volontariste se trouve engagée. Le Hatha Yoga prend tout son sens dans cette relation à la difficulté et ces postures vont se révéler être extrêmement bénéfiques, tant sur le plan musculaire que psychique et spirituel. Une approche biomécanique, anatomique, pratique et symbolique.



Postures d'extension, Ed. FNEY, 1998, Revue française du Yoga n°18

Les postures d'extension, caractérisées par une belle souplesse du haut du dos, liées le plus souvent en même temps à l'ouverture des aines, sont à mettre en relation avec l'attitude d'ouverture et d'offrande. Extrêmement nombreuses et variées, elles sont ici rassemblées et commentées.

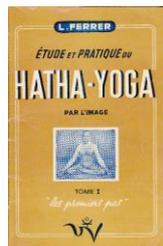
FERRER Lucien



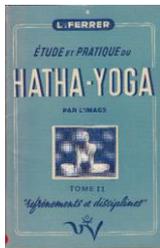
Hatha-Yogin occidentale, Lucien Ferrer, Courrier du Livre, 1964

Venu au yoga à 33 ans, Lucien Ferrer (1901-1964) enseignait le hatha-yoga. Roger Clerc fut son élève et Ferrer le désigna pour lui succéder dans ses cours. Lucien Ferrer n'a pas indiqué toutes ses sources. Magnétiseur et guérisseur, il fut élève de Kerneiz. Il appuie sa méthode sur le yoga tibétain. Ferrer a rattaché sa technique et sa pratique à la lignée Tilopa-Naropa-Marpa. On lui doit la vulgarisation technique du Hatha-Yoga. Il a écrit cinq livres qui sont malheureusement épuisés mais que l'on a la chance de découvrir chez Christine.

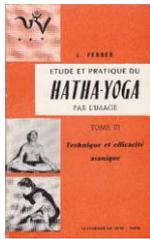
FERRER Lucien



Étude et pratique du hatha-yoga par l'image - Tome I, Les premiers pas, - Lucien Ferrer Ed. Courrier du Livre - 3ème édition, 1966.



Étude et pratique du hatha-yoga par l'image - Tome II - Refrènements et disciplines, Lucien Ferrer, Ed. Courrier du Livre - 4ème édition, 1969.



Étude et pratique du hatha-yoga par l'image - Tome III - Technique et efficacité asanique, Lucien Ferrer, Ed. Courrier du Livre - 3ème édition, 1965.

GOODRICH Janet



Bien voir sans lunettes, une méthode naturelle, Terre vivante

Quand on porte des lunettes, c'est pour la vie. Et, à partir de cinquante ans, plus question de lire son journal sans verres correcteurs. Telle est du moins l'opinion courante. Janet Goodrich n'est pas de cet avis et elle a de bonnes raisons pour cela. Myope et astigmat, elle portait des lunettes depuis l'âge de sept ans. Vingt ans plus tard, elle découvre les techniques du Dr Bates, un ophtalmologiste américain aux idées révolutionnaires et recouvre une vue normale. Depuis, elle enseigne un peu partout dans le monde la méthode qu'elle a mise au point et qu'elle expose dans ce livre. La vaste palette de " jeux " - ne lui parlez surtout pas d'exercices ! - qu'elle propose dans ce livre permet à chacun de maintenir ses yeux en bonne santé et de développer l'ensemble de ses facultés visuelles. Dans bien des cas, une mauvaise vue n'est que la conséquence de problèmes psychologiques ou d'une mauvaise hygiène de vie. En s'attaquant à ces causes profondes, comme nous y invite Janet Goodrich, nous pouvons non seulement améliorer notre vue, mais aussi transformer notre personnalité tout entière.

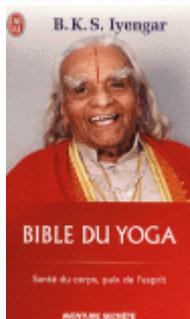
GYRE Jason



Les secrets des 5 Tibétains - Exercices secrets des moines de l'Himalaya, Le Courrier du livre, 2009

Cachés depuis des millénaires dans les monastères de l'Himalaya, les « Cinq Tibétains » sont une série de postures de yoga connues pour leurs vertus de rajeunissement, nommés « fontaine de Jouvence » par leurs adeptes. Les pratiquer tous les jours, c'est lutter contre la dégénérescence des tissus, des muscles, des organes et s'assurer ainsi les bienfaits d'une méthode simple et naturelle pour préserver sa santé. Une technique ancienne qui profite au corps à bien des égards : elle aide à perdre les kilos superflus, renforce l'endurance, ralentit le processus de vieillissement. Un guide pratique facile à utiliser, avec des illustrations d'une grande clarté pour chaque nouvelle posture.

IYENGAR B.K.S



Bible du yoga, santé du corps, paix de l'esprit, J'ai lu, 1978

Avec plus de six cents photographies et des descriptions minutieuses, cette bible constitue le guide le plus complet et le plus profond jamais écrit sur le yoga, les postures (asanas) et les exercices respiratoires (pranayama). Science millénaire, le yoga apporte un équilibre physique, mental et spirituel. B.K.S. Iyengar, légende vivante du yoga, nous initie étape par étape pour atteindre une santé optimale en faisant appel à l'intelligence de notre corps et de notre esprit. Destiné aussi bien aux débutants qu'aux initiés, la « Bible du yoga » vous aidera à trouver force et souplesse, à augmenter votre concentration, votre vitalité et votre volonté, et à vous épanouir sur tous les plans.

KINSLOW

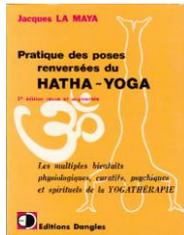
La guérison quantique, Ed. de Noyelles, 2008

Franck



Depuis quelques années, les avancées de la physique quantique rejoignent les intuitions de certaines spiritualités et philosophies, ouvrant de nouvelles perspectives de guérison physique, psychique, émotionnelle et spirituelle. Le Dr Kinslow, éminent spécialiste de la médecine quantique, a créé la méthode *Quantum Entrainement*, basée sur un protocole simple au potentiel étonnant. Dans cet ouvrage, le Dr Kinslow nous apprend à reconnaître l'existence, la permanence et la puissance thérapeutique de la conscience pure qui demeure en chacun de nous, selon un procédé reproductible et accessible à tous. Ainsi, en apprenant à affiner votre conscience, vous aiderez à la guérison du corps et de l'esprit. Cette pratique n'est pas une technique énergétique de plus, elle nécessite simplement de se reconnecter à la conscience pure dont nous sommes naturellement porteurs à tout moment. Nous l'avions simplement oubliée.

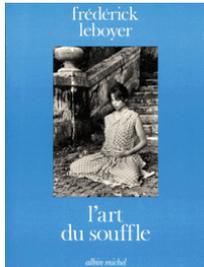
LA MAYA Jacques



Pratique des poses renversées du Hatha-Yoga, Ed. Dangles, 1972

L'ouvrage révèle la place privilégiée que tiennent les poses renversées parmi la multitude des postures courantes. La mise en œuvre de ces « asanas royales » engendrent beaucoup d'effets variés et profonds, sur le plan psychologique, curatif, mental et spirituel. Ce manuel s'adresse à tous, malades et bien-portants, praticiens du hatha-yoga débutants ou avancés.

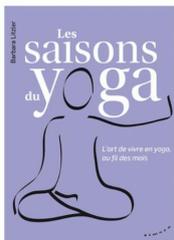
LEBOYER Frédéric



L'art du souffle, Albin Michel, 1983

Read, Lamaze et à leur suite tous ceux qui se sont préoccupés d'aider les femmes dans l'enfantement ont mis à juste titre l'accent sur la respiration. Mais tentant de la comprendre à la lumière de ce qu'en sait la seule physiologie, ils l'ont si mal perçue qu'on enseigne aujourd'hui aux femmes comment justement il ne faut pas respirer : avec la poitrine et en mettant l'accent sur l'inspiration. S'étant mis pendant des années assidûment, patiemment à l'école du Hatha Yoga d'abord, puis des arts Martiaux, Taï Chi, Kung Fu essentiellement, ayant pratiqué la méditation, le Zazen et enfin la récitation sacrée, le chant liturgique tel que l'enseigne l'Inde du Sud, ayant commencé à goûter ce que l'on pourrait appeler l'aspect caché, psychique subtil, ésotérique de la respiration, Frédéric Leboyer a eu la surprise de découvrir que l'expérience vers laquelle tendaient de tout leur être tous les mystiques n'était autre que ce que vit la femme au cours de l'enfantement : 'effondrement des limites de l'écho, du petit " moi ", la fusion avec une énergie illimitée et que la souffrance de femmes ou plutôt leur terreur venait de ce que faute de savoir comment utiliser leur souffle, elles se trouvaient incapables de diriger leur frêle esquif dans la tempête. C'est le fruit de cette longue quête et une approche tout autre de la respiration qui sont offerts ici non seulement aux femmes qui vont enfanter mais à tous ceux que la respiration concerne chanteurs, compositeurs, acteurs, danseurs, peintres, architectes, écrivains et, naturellement, poètes, bref à tous ceux que l'on appelle des artistes tant il est vrai que le souffle, l'inspiration donne au cœur de toute création.

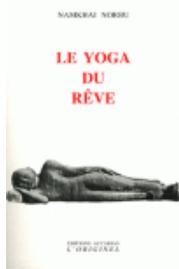
LITZLER Barbara



Les Saisons du Yoga, Ed. Almora, 2013

Nous sommes sensibles au temps qu'il fait, à l'ambiance des saisons, à la lumière, au vent, aux couleurs qui nous entourent. Les rythmes de la nature jouent sur notre horloge interne, ils influencent nos états, résonnent avec les «saisons de notre vie » et se retrouvent même dans nos cycles respiratoires. Ce livre en forme d'almanach comporte douze chapitres, qui correspondent chacun à un mois de l'année. Chaque chapitre déploie, en sept rubriques qui s'entrelacent et une séance de yoga, un thème qui fait écho à la saison, au mois en cours et à leur retentissement sur notre vie intérieure. L'approche exposée ici mêle pratique - à travers des mouvements sensoriels et respiratoires, et des postures classiques se rapportant au hatha yoga - philosophie du yoga et art de vivre. Elle est le reflet du vécu de l'auteure et des enseignements reçus : en cela elle est inédite.

NAMKHAÏ Norbu



Le yoga du rêve, Ed. Accarias, 1993

Namkhai Norbu expose ici de véritables techniques pour développer la clarté de la conscience durant l'état de rêve afin de nous libérer de nos blocages psychologiques : c'est ce qu'on appelle « la pratique de la nuit » et qui inclut aussi bien la recherche de rêves lucides que des exercices de relaxation, visualisation et concentration en vue de développer la vigilance et l'éveil.

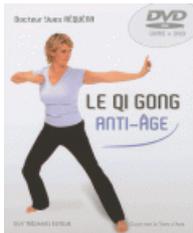
PATANJALI



Yoga-Sutras, Ed. Albin Michel, 1991

En 195 aphorismes, les Yoga-Sutras de Patanjali codifient l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire. C'est l'esprit même du Yoga qui se trouve ici décrit, résumé en une série de remarques lapidaires et lumineuses. Vrai traité de connaissance de soi, cet ouvrage est l'un des textes majeurs de l'humanité. Son message, transcendant les siècles, se révèle bien plus que moderne : essentiel.

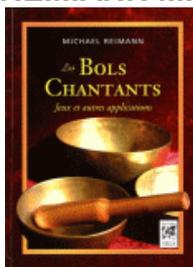
QUERENA Yves



Le Qi Gong anti-âge, Ed. Guy Trédaniel, 2010 (+ 1 DVD)

Le Qi Gong anti-âge s'adresse à tous, même aux jeunes, car il vise l'état de supra-santé. C'est en optimisant la santé à chaque instant, en fortifiant ses énergies et sa vitalité que l'on peut faire reculer l'âge, ralentir les risques liés au vieillissement. Le Qi Gong est si puissant qu'il permet de récupérer des fonctions qui commencent à faiblir : flexibilité des articulations et disparition des douleurs articulaires, récupération d'états cardio-vasculaires, stimulation de l'immunité, renforcement de la mémoire et de la concentration, tonification des muscles des jambes et renforcement de l'équilibre... Pour ne citer que quelques exemples.

REIMANN Michael



Les bols chantants, Jeu et autres applications, Editions Véga, 2004

« Les bols chantants » vous offre un voyage passionnant à travers l'univers des sons. Novices ou adeptes expérimentés trouveront pareillement leur bonheur dans cet ouvrage très joliment illustré : choix des bols en fonction de leurs origines (bols tibétains, bols chinois, cymbales...) ; conseils pour les acheter, idées de tout ce que l'on peut faire grâce à leur extraordinaire sonorité (jeux, exercices corporels, massages, expérimentation...). Le lecteur découvrira à quel point le bol chantant peut également le conduire au silence. Le son exceptionnel de cet instrument en fait, en effet, une aide précieuse à la méditation.

RODRIGUES Dinah



Bien vivre sa ménopause avec le yoga, Ed. Médicis, 2006

Cet ouvrage est un guide pratique qui permet aux femmes de vivre avec sérénité leur ménopause. Afin de vivre de façon naturelle cette période de changement, l'auteur présente de nombreuses postures et asanas, faciles à pratiquer chez soi, destinés à équilibrer la balance énergétique et hormonale de la femme perturbée par la ménopause. Pratiqués régulièrement, les exercices apportent des résultats visibles tant sur le plan physique qu'émotionnel.

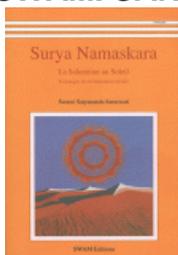
SWAMI SARASWATI Satyananda



Yoga Nidra, Ed. Satyananda Ashram, 1980

Mis au point par Swami Satyananda Saraswati, l'un des leaders les plus célèbres du yoga contemporain, la méthode du yoga nidra ici exposée nous apprend à bénéficier de tous les avantages du sommeil profond en un temps record. Le yoga nidra ne rééduque pas seulement votre sommeil. Il vous conduit, si vous le voulez, à l'éveil. Il met à la portée de tout un chacun, la possibilité d'élargir sa conscience et de développer ses potentialités latentes. Cinq yoga nidra, exposés par ordre de difficulté croissante, peuvent nous enseigner à dormir sur commande, comme Napoléon ; mais ils visent surtout à faire de nous des cosmonautes de nos espaces intérieurs. Certes, ce livre intéresse les yogis, mais aussi les chercheurs, les médecins, les psychologues et les éducateurs. Micheline Flak, qui a traduit et présenté cet ouvrage, indique les moyens de préciser les fondements d'une action efficace, à la lumière de la tradition millénaire.

SWAMI SARASWATI Satyananda



Surya Namaskara, La Salutation au Soleil, technique de revitalisation solaire, SWAM Editions, 2008

Surya Namaskara, la Salutation au Soleil, est une pratique importante de yoga qui date de l'ancienne période védique pendant laquelle le soleil était vénéré comme un symbole puissant de conscience spirituelle. De cette origine ésotérique, Surya Namaskara est devenu un enchaînement de douze postures qui, associées toutes ensemble, génèrent du prana (énergie subtile), dans la perspective d'apporter une purification et un rajeunissement chez le pratiquant. Ce livre décrit en détail la pratique complète de Surya Namaskara et inclut les mantras solaires, les bijas mantras, les points de concentration et de nombreux conseils pour aider aussi bien les pratiquants que les enseignants. Une étude physiologique approfondie de la Salutation au Soleil permet d'en faire un outil thérapeutique puissant et actuel.

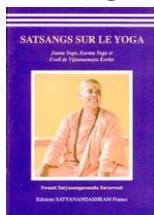
SWAMI SARASWATI Satyananda



Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Bihar School of Yoga, 2010

Swami Satyananda a fondé la Bihar School of Yoga en 1964 sur une boucle du Gange, où l'on peut venir soit pour une retraite, soit pour la vie, en tant que sannyasin, pour étudier les préceptes de la science yogique. Les techniques enseignées opèrent une synthèse entre les diverses démarches de développement personnel transmises par la tradition. L'institut abrite un centre de recherche doté d'une vaste bibliothèque consacrée à la yoga thérapie. Cet ouvrage a été rédigé par l'auteur à partir des cours et conférences donnés pendant le séminaire de formation en 1967/68 et pendant les années de cours de sannyas de 1970 à 1973 à la Bihar School of Yoga.

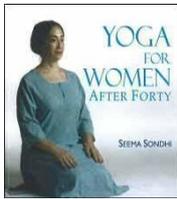
SWAMI SARASWATI Satyasangananda



Satsangs sur le yoga, Ed. Satyanandashram France, 2013

Ce livret est issu d'une série d'entretiens donnés par Swami Satyasangananda Saraswati à des étudiants iraniens venus à Rikhiapeth en janvier 2007. Le jnana yoga, voie de la recherche intérieure, offre des moyens pratiques pour connaître son propre soi. Le karma yoga, yoga de l'action analyse les moyens de développer sa spiritualité par le biais de l'engagement dans la vie quotidienne. L'éveil de vijñanamaya kosha explore l'ascension de l'aspirant vers des états de conscience de plus en plus subtils.

SONDHI Seema



Yoga For Women After Forty, Wisdom Tree, 2005

Life really begins at forty, so it is still not late to initiate yourself into the world of yoga if you are not practicing it already. You have more time to yourself now than ever before and these simple and effective asanas help you invest in your health and well-being. There are meditation techniques specially designed to nurture you and bring you inner peace. Don't be surprised if you find yourself falling in love with yourself all over again!

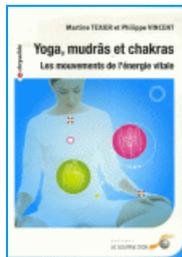
TOLLE Eckart



Mettre en pratique le pouvoir du moment présent, méditations et exercices, Editions J'ai Lu, Bien-être, 2010

Le pouvoir du moment présent a aidé des millions de personnes à sortir de la prison de leurs pensées négatives et à vivre plus sereinement. Mettre en pratique le pouvoir du moment présent propose des exercices et des méditations essentielles qui vous aideront à ne plus tomber dans les schémas automatiques de la souffrance, des peurs et des jugements. Avec ce livre compagnon, vous apprendrez à devenir un observateur de vos pensées, à calmer votre esprit et à « habiter » votre corps. En pratiquant cette conscience du moment présent, vous accédez à une source d'amour, de beauté et de joie qui vous libérera.

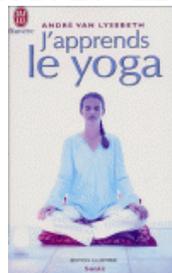
TEXIER Martine & Philippe Vincent



Yoga, mudrâs et chakras, les mouvements de l'énergie vitale, Martine Texier, Ed. Le Souffle d'or, 2007

Fruit de la collaboration de deux chercheurs et enseignants, ce livre est un guide d'apprentissage d'une nouvelle langue : celle du corps et de ses énergies. La pratique globale (mudrâs et postures de yoga) permet d'éveiller, de régulariser l'énergie des chakras principaux et de trouver harmonie et épanouissement. Leur méthode commence par l'assouplissement des mains et des doigts pour préparer la réalisation des mudrâs. Conçue comme un mode d'emploi, elle va conduire jusqu'à la perception de l'énergie des chakras. Les séances proposées incluent les postures-clefs, avec les mudrâs et les chakras correspondants.

VAN LYSEBETH André



J'apprends le yoga, J'ai lu, 2009

Découvrir le yoga pour agir en profondeur sur la santé et le mental Mal de dos, stress, nervosité ? Pratiquez le yoga ! A la fois maîtrise et abandon, le yoga a une influence bénéfique sur le quotidien. Ce livre précis et approfondi vous en apprendra la base, des techniques de respiration aux secrets de la souplesse. Grâce à des explications claires et de nombreuses photos des postures, vous découvrirez les bienfaits de vraies séances, dont l'ordre et la durée sont détaillés. En vous débarrassant de ces maux du monde moderne, le yoga vous aidera à retrouver le calme et la sérénité, la joie et le dynamisme.

VINCENT Philippe



Les mudrâs, une gestuelle énergétique, Ed. Le Souffle d'or, 2004

Les doigts sont l'endroit où aboutissent les méridiens énergétiques du corps, décrits et utilisés par l'acupuncture. Il est donc possible, par de simples positions des mains, d'agir sur tel ou tel aspect de notre état physique ou émotionnel. Cette connaissance, issue d'une longue tradition indienne (les mudrâs), est proposée ici de manière claire et accessible, grâce à des photographies très précises. Elle constitue une voie d'équilibration au même titre que le Tai Chi Chuan ou le Qi Gong. Ce livre prend comme fil d'Ariane le déroulement de la journée : réveil et mise en forme, concentration, digestion, endormissement, etc. C'est une pratique simple, qui peut se faire en quelques instants (pendant les "temps morts", les transports, etc.), discrète et sans contrainte vestimentaire.



Le yoga tantrique, le yoga tantrique selon l'enseignement de Jean Klein, Ed. Algora, 2010

L'approche du yoga proposée dans ce livre est à la fois unique et traditionnelle. Ce yoga, originaire du Cachemire, est peu connu, même en Inde. Sa transmission s'est maintenue vivante jusqu'à nos jours. Il propose, dans la lumière de la conscience et l'écoute du non-agir, une célébration de la vie. Dans cette voie, l'éveil du corps d'énergie, à la fois émanation et substrat du corps physique, joue un rôle essentiel pour se libérer du connu et de ses conditionnements. Cette pratique privilégie le sens tactile, la faculté d'évocation et le véhicule du souffle. Abordés dans cette perspective, les postures et les exercices traditionnels du yoga nous ouvrent directement à la dimension spirituelle de l'existence. Cette forme de yoga a été enseignée en Occident par Jean Klein, lors de certains séminaires sur l'Advaita Vedānta et de rencontres privées. Écrit avec son accord, ce livre témoigne du maître accompli qu'il était. Sur son conseil, quelques extraits choisis du Vijnara Bhairava Tantra, l'un des textes fondamentaux de la tradition non duelle du Cachemire, lui ont été ajoutés.