

21 giugno

Giornata internazionale dello yoga

Selezione bibliografica per adulti

La pratica dello yoga

Albanese, Marilia, e Gabriella Cella. *Kriya yoga : la via pura*. Xenia, 1998.

Antonini, Giulia, e Cinzia Onorati. *Lo yoga delle emozioni : piccolo manuale per l'autoguarigione emotiva*. Infinito, 2023.

Balkaran, Raj, e Devika Menon. *Yoga : le storie dietro le posizioni*. Demetra, 2022.

Baker, Ian. *Lo yoga tibetano : principi e pratica*. Einaudi, 2019.

Bigatti, Sara, e Francesco Castelli. *Yoga per guarire : ritrova il benessere di corpo, mente e spirito*. Mondadori, 2022.

Candian, Bianca, e Anne-Marie Esnoul. *Bhagavadgita*. Feltrinelli, 2007.

Cedriano, Alberto. *Dallo yoga al training autogeno : l'efficacia dello yoga unita all'immediatezza della moderna tecnica occidentale*. MEB, 1988.

Cella, Gabriella. *Yoga e salute*. 13. ed, Bompiani, 1995.

Cella, Gabriella. *Yoga : manuale pratico : 108 esercizi per il benessere psicofisico*. Gruppo editoriale Fabbri-Bompiani-Sonzogno-ETAS, 1991.

Cella, Gabriella, e Fiorenza Zanchi. *Yoga e maternità : una storia d'amore globale*. Feltrinelli, 1984.

Ceravolo, Amrita G. *Il nettare dello yoga : yoga Nidra, Mantra yoga, Mudra, Chakra e Pranayama*. OM, 2017.

Déchanet, Jean Marie. *Yoga per i cristiani*. 10. ed, San Paolo, 2002.

Dunne, Desmond. *Lo yoga in 10 lezioni*. G. De Vecchi, 1997.

Demoliere, Solange. *Yoga per la terza età*. 2. ed, Red./studio redazionale, 1988.

Eliade, Mircea. *Tecniche dello yoga*. P. Boringhieri, 1984.

Eliade, Mircea, e Elémire Zolla. *Lo yoga*. Sansoni, 1995.

Eliade, Mircea, et al. *Lo yoga : immortalità e libertà*. 7. ed, Biblioteca universale Rizzoli, 2015.

Ellsworth, Abby. *Anatomia dello Yoga : consigli per la corretta esecuzione delle asana*. Erika, 2012.

Farina, Andrea. *Asana I. : la colonna vertebrale tra stabilità e flessibilità*. Corriere della Sera, 2021.

Giacobbe, Giulio Cesare, e Patañjali. *Cos' è veramente lo Yoga : un metodo scientifico per sperimentare l'infinito*. Arte di essere, 2015.

Gilmore, Ruth, e Yoga Biomedical Trust. *Corso di yoga antistress*. Mondadori, 2003.

Harf, Anneliese. *Il libro del corso pratico di yoga : gli esercizi, il rilassamento, la via più armoniosa per raggiungere il benessere*. Lyra libri, 1995.

Hatha-yoga : posizioni a testa in giù. MEB, 1977.

Hewitt, James, e Sandra Bertagnolli. *Guida pratica allo yoga*. Feltrinelli, 1969.

Hittleman, Richard L., e Giuliana Giani. *Yoga : esercizi concentrazione alimentazione*. 2. ed. A. Mondadori, 1995.

Irigaray, Luce. *Una nuova cultura dell'energia : al di là di Oriente e Occidente*. Bollati Boringhieri, 2011.

Iyengar, Bellur Krishnamukar Sundara, et al. *Compendio di teoria e pratica dello yoga : una sintesi del testo classico dello yoga*. 2. ed. Mediterranee, 2006.

Iyengar, Bellur Krishnamukar Sundara, et al. *Teoria e pratica dello yoga*. Nuova ed. riveduta e Corretta / a cura di Gabriella Giubilaro e Giovanni Corbo, Edizioni Mediterranee, 2003.

Lidell, Lucinda, et al. *Il libro dello yoga : Centro yoga Sivananda*. Lyra libri, 1986.

Lysebeth, André :. van. *Imparo lo yoga*. 16. ed., Mursia, 1994.

Lysebeth, André :. van. *Perfeziono lo yoga*. 5. ed., Mursia, 1985.

Lysebeth, André :. van. *Yoga : enciclopedia : hatha yoga : tutte le âsana passo passo*. Mursia, 2023.

MacGregor, Kino, e Laura Linzi. *Il potere dell'ashtanga yoga*. Macro, 2018.

Méric, Philippe :. de. *Yoga per tutti*. A. Vallardi, 1987.

Nakagawa, Kazuhiro, e Irene Annoni. *Recupera una vista perfetta con lo yoga per gli occhi*. Sperling & Kupfer, 2017.

Ohlig, Adelheid. *Lunayoga*. Red!, 2009.

Pant, Apa. *Surya namaskara : lo yoga del sole*. Astrolabio, 1974.

Patañjali, e Federico Squarcini. *Yogasūtra*. Einaudi, 2015.

Patañjali, et al. *Yoga-sūtra*. 2. ed. riveduta e Corretta, Uniontrust, 2009.

Pénichot, Alain, e Silvia Rogai. *Yoga per il viso esercizi e pratiche anti-aging : esercizi e tecniche anti-aging*. Giunti Demetra, 2019.

Picchioni, Cinzia. *Yoga istruzioni per l'uso : tutto quello che bisogna sapere prima di iniziare la pratica*. Nuova ed. riveduta aggiornata e Ampliata, L'età dell'acquario, 2020.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta. *Il sentiero della perfezione : lo yoga per l'era contemporanea*. The Bhaktivedanta Book Trust International, 1998.

Rāmakrishna, e Brunilde Neroni. *Detti di un maestro yoga*. U. Guanda, 1996.

Redini, Stefania. *Pranayama : dal respiro nel corpo al corpo nel respiro*. OM, 2015.

Salvatore-August, Melanie. *Rafforza il sistema immunitario con lo yoga : esercizi, sequenze, semplici meditazioni e pranayama per ritrovare salute, forza ed equilibrio*. Il punto d'incontro, 2022.

Satyananda Saraswati. *Yoga Nidra*. Rist, Yoga publications trust Edizioni Satyananda Ashram, 2007.

Satyananda Saraswati. *Kundalini tantra*. 2. ed, Satyananda Ashram Italia, 2013.

Selby, John. *Meditazione Kundalini*. Red, 2007.

Sivananda, Swami. *Kundalini yoga*. Rist, Vidyananda, 2003.

Sivananda yoga vedanta centre. *Yoga : esercizi per il corpo e la mente*. Idealibri, 2001.

Sgaravatti, Guido. *Il mito di Tara verde : in chiave moderna, la scoperta di ventuno livelli di scambio bioenergetico attraverso un'antica forma di raja yoga : come antichissime tradizioni possano diventare un attuale metodo di autoconsapevolezza e di conquista del benessere interiore*. Libreria Padovana, 2005.

Swanson, Ann, e Paolo Poli. *Scienza dello yoga : capire l'anatomia e la filosofia per perfezionare la pratica*. Gribaudo, 2020.

Taimni, I. K., e Patañjali. *La scienza dello yoga : commento agli Yogasutra di Patanjali alla luce del pensiero moderno*. Ubaldini, 1970.

Terzi, Maria Rosa, e Daniele Novara. *Lo yoga dei bambini : educare e crescere nella conoscenza di se*. La meridiana, 2005.

Varani, Alessandro. *Patañjali : storia di uno yogi*. Castelvechi, 2024.

Vilga, Edward. *Yoga per l'ufficio : trenta esercizi in giacca e cravatta*. Corbaccio, 2008.

Wittstamm, Willem. *Yoga con la sedia*. Macro, 2022.

Yesudian, Selvarajan, e Elisabeth Haich. *Sport e yoga*. Astrolabio, 1964.

Yogananda, Paramhansa. *L'eterna ricerca dell'uomo*. Astrolabio, 1980.

Yogananda, Paramhansa, e Walter Yeeling Evans-Wentz. *Autobiografia di uno Yoghi*. 3. ed. riv, Astrolabio, 1971.

Yogananda, Paramhansa, et al. *Autobiografia di uno yogi*. 4. ed. italiana / a cura di Sahaja Mascia Ellero, Yogananda Ananda, 2021.

Yogendra, Shri, e Jayadeva Yogendra. *Manuale di yoga : per la salute del corpo e dell'animo*. Città nuova, 1990.

Oltre lo yoga

Fusco, Simone. *La via del respiro : la storia, la scienza e le pratiche che dal mondo dei malati mi hanno riportato a quello dei sani*. a cura dell'autore, 2023.

Judith, Anodea, e Francesca Diano. *Il libro dei chakra : il sistema dei chakra e la psicologia*. Nuova ed. aggiornata, Pozza, 2020.

Kuhn Shimu, Sandy Taikyu. *Fai fluire l'energia dentro di te : 75 esercizi sorprendentemente facili per farti ritrovare forza e vitalità ogni giorno*. Il punto d'incontro, 2022.

Lindeblad, Björn Natthiko, et al. *Il monaco che non voleva avere ragione*. Vallardi, 2022.

Mijnlieff, Marie Margaretha. *Chakra : una fonte di consapevolezza*. Xenia, 1993.

Panda, Satchin, et al. *La dieta circadiana*. Vallardi, 2021.

Pérez, Marc, e Alix Lefief-Delcourt. *Osteogym : curare i dolori ossei e articolari e prevenire l'osteoporosi con la ginnastica «salvaossa»*. Il punto d'incontro, 2022.

Stellato, Kira. *Esercizi facili antistress*. Red, 2008.

Viola, Antonella. *La via dell'equilibrio : scienza dell'invecchiamento e della longevità*. Feltrinelli, 2023.

Romanzi

Carrère, Emmanuel, et al. *Yoga*. Adelphi, 2021.

Tersigni, Ludovico. *Ci vediamo oltre l'orizzonte*. Rizzoli, 2024.

