



BIBLIOGRAFIA

La Bibliografia YogaPlanet nasce dal confronto del Team Insegnanti per offrire approfondimenti proficui e ampliare, in base alle proprie propensioni, i contenuti del Manuale didattico in adozione.



Il Manuale, redatto e fornito dalla Scuola al momento dell'iscrizione, in formato pdf, contiene gli argomenti delle lezioni frontali del Corso di Formazione Insegnanti.

Nel caso dei Master, YogaPlanet fornisce dispense relative alla Specializzazione che si sceglie di frequentare.

Buona Lettura.

Igor Cerfolli Consiglia:

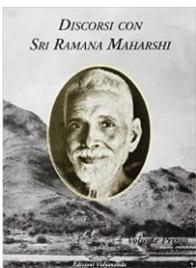


“Io Sono Quello”

Conversazioni con il Maestro
di Nisargadatta Maharshi

La semplicità e l'umiltà di uno tra i più rappresentativi Maestri Spirituali Indiani della scuola filosofica Advaita Vedanta. Un Classico della spiritualità in un concentrato di saggezza.

*“Quando vedo che non sono nulla, questo è Saggezza.
Quando vedo che io sono tutto, questo è Amore.
E tra le due cose, la mia vita scorre.”*

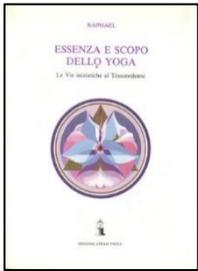


“Discorsi”

di Ramana Maharshi

Mistico Indiano, esponente Advaita, considerato il “Tracciatore di Sentieri” sulla Via della Realizzazione. Il libro riporta discorsi di ogni genere con il Maestro, in una lettura che induce alla riflessione, alla sorgente, alla fonte del Risveglio.

“Chi sono io?”



“Essenza e Scopo dello Yoga”

Le Vie Iniziatiche del Trascendente
di Raphael

Autore di numerose opere, Advaita della “Via senza Supporto” (Asparsa), in questo libro Raphael propone una sintesi dei Sentieri sulla via della Realizzazione, senza tralasciare il senso e le finalità dello Yoga.

“L’essenza ultima dello Yoga è il contatto e l’unione tra la coscienza individuale e la coscienza divina”

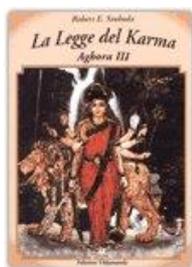
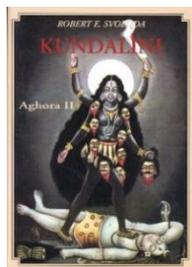
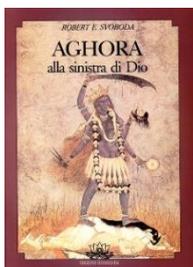


“L’Unico Desiderio”

Nella Nudità dei Tantra
di Eric Baret

Esponente dello Shivaismo del Kashmir, della tradizione non-dualistica tantrica, in quest’opera Baret rende evidente la realtà della sofferenza dell’uomo. Dialoghi per ritrovarsi, nella comprensione che la gioia è più vicina di quanto si possa immaginare.

*“Non aspetto più domani, mi do all’istante.
Non ci sarà mai un domani.”*

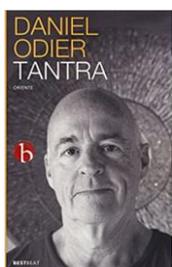


“Aghora”

Trilogia

di Robert Svoboda

Svoboda, il primo occidentale laureato in medicina ayurvedica, in questa trilogia, spirituale ed esoterica, riporta le testimonianze dirette, a tratti sconvolgenti, di un vero Aghori, Vimalananda, suo Maestro di Tantra e tradizione classica indiana.



“Tantra”

L’Iniziazione di un Occidentale all’Amore Assoluto
di Daniel Odier

Scrittore e saggista svizzero, Odier insegna Tantra e Buddhismo a Parigi, nel suo centro Tantra-Chan.

Un viaggio autobiografico, in forma romanzata, nell’India Himalayana alla ricerca degli ultimi Maestri del tantrismo Shivaite. L’incontro con la Devi e la scoperta dell’amore totale.

“Essere Shiva non è difficile, basta essere presente, essere qui tutto intero, istante dopo istante.

Se tu realizzi solo questo insegnamento del tantrismo, toccherai il divino”.



“Bodhidharma”

di Amanda Morelli

Monaco Buddhista leggendario (483-540), discendente di Buddha, percorse numerosi viaggi in Cina per diffondere quegli insegnamenti semplici ed essenziali che porteranno alla filosofia Ch’an, e successivamente allo Zen giapponese. La biografia ricca di aneddoti di un personaggio enigmatico, famoso per aver meditato nove anni davanti ad un muro.

“La verità è che non c’è niente da trovare.

Ma per raggiungere una tale comprensione hai bisogno di sforzarti di capire.”



“Mente Zen”

Mente di Principiante

Conversazioni sulla Meditazione e la Pratica Zen.

di Shunryu Suzuki-Roshi

La testimonianza scritta di un monaco e insegnante buddhista giapponese, che con umile semplicità rivela lo Zen all’Occidente. Il libro è una conversazione sulla meditazione e sulla pratica dello Zen.

“Quando si fa qualcosa, bisogna bruciare completamente come un buon falò, senza lasciar traccia di sé.”



“Il Linguaggio del Corpo”

di Alexander Lowen

Medico e psicanalista, padre della bioenergetica, in quest'opera Lowen sottolinea l'importanza di considerare l'uomo nella sua componente mente-corpo. Il corpo esprime un linguaggio non verbale, attraverso postura e atteggiamenti riconducibili alla sua parte emotiva.

“Non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo, una volta che si è imparato a leggerlo.”



“Guarire d'Amore”

Storie di Psicoterapia
di Irvin Yalom

Professore di psichiatria, Irvin Yalom, in questo libro riporta la sua esperienza di psicoterapeuta e il suo vissuto personale in modo coinvolgente e appassionante per il lettore. L'incontro con i suoi pazienti, che definisce “compagni di viaggio” è una condivisione di ansie, paure e ossessioni.

“Io vorrei essere “speciale”, vorrei essere qualcuno, vorrei essere tutto.

E invece mi sento niente e nessuno.”



“La Terapia Centrata Sul Cliente”

di Carl Rogers

Psicologo e psicoterapeuta americano, ideatore di un modello psicoterapico alla base della terapia umanistica il cui scopo è valorizzare la dignità personale e le potenzialità latenti dell'essere. Rogers individua una forza che definisce “tendenza attualizzante” in grado di portare ad una guarigione ed evoluzione terapeutica.

“Noi non possiamo cambiare, non possiamo allontanarci da ciò che siamo, finchè non accettiamo fino in fondo ciò che siamo.”



“Il Libro dell'Es”

Lettere di Psicoanalisi a un'Amica
di George Groddek

Medico psicanalista tedesco, precursore della psicosomatica, dalla fantasiosa ironia, nel suo “Il Libro dell'Es” romanzo scritto in forma epistolare, riporta la corrispondenza tra Patrik Troll, suo alter ego, e una amica. Il romanzo è un viaggio tra storie e ricordi maturati nella sua esperienza in una forma poco ortodossa e per niente accademica.

“Io ritengo che l'uomo sia vissuto da qualcosa di ignoto: vi è in lui un Es, un'entità prodigiosa che dirige tutto ciò che gli accade.”



“L’Eterna Ricerca Dell’Uomo”

di Paramhansa Yogananda

Il mistico Indiano che, con i suoi continui viaggi, ha portato lo Yoga in Occidente, lasciando una vasta eredità spirituale e morale nei libri dei suoi ultimi anni di vita. “L’Eterna Ricerca dell’Uomo” è una raccolta di discorsi che inducono il lettore alla Realizzazione del Sé, fonte di eterna felicità.

“Se vuoi essere triste, nessuno al mondo può renderti felice. Ma se decidi di essere felice, nessuno e niente può toglierti la felicità.”

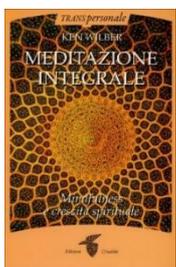


“La Saggiezza Dello Yoga”

di Stephen Cope

Insegnante di Yoga, psicoterapeuta, in quest’opera Cope parla dei fondamenti della Disciplina partendo dagli “YogaSutra” di Patanjali e riportando passi di testi della tradizione che lo rendono alquanto complesso. Né saggio né romanzo, quasi un diario, una guida alla saggezza per la comprensione dello Yoga.

“Quando hai perso ogni speranza, quando stai pensando di dimenticare completamente l’illuminazione, quando la ricerca è cessata, quando anche il desiderio di essere illuminato ti ha abbandonato, all’improvviso è lì...”



“Meditazione Integrale”

Mindfulness e Crescita Spirituale

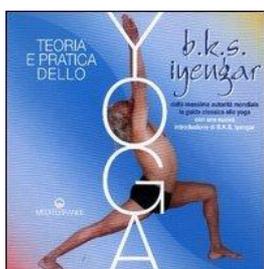
di Ken Wilber

Saggista e filosofo statunitense, biochimico e studioso di Buddismo Zen, Wilber è considerato “l’Einstein della Coscienza” per la sua “Teoria Integrale della Coscienza” che lo rende il più importante esponente della psicologia transpersonale. Esercizi esperienziali, meditazioni guidate e tecniche di mindfulness alla scoperta di se stessi e della propria unicità attraverso l’analisi di “Mappe interiori” inconse.

“Qual è la mia filosofia? In una parola Integrale.

Cosa intendo precisamente per integrale?

Il significato letterale è consapevolezza, equilibrio, apertura a tutto, i requisiti essenziali della completezza.”



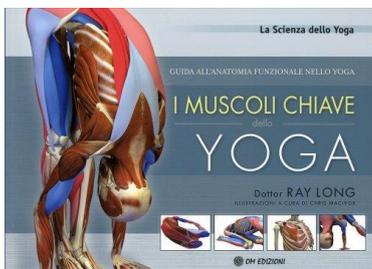
“Teoria e Pratica dello Yoga”

di B.K.S. Iyengar

Guida classica, testo fondamentale di riferimento per il praticante, la “Bibbia dello Yoga”. Oltre 200 posizioni e tecniche di Pranayama. L’opera fotografica del Maestro, mistico Indiano, fondatore del “Metodo Iyengar”, il Maestro di Yoga più conosciuto, al tempo in cui praticava fino a 10 ore al giorno.

“Le acque tranquille di un lago riflettono le bellezze che lo circondano;

quando la mente è serena, la bellezza dell’io si riflette in essa.”



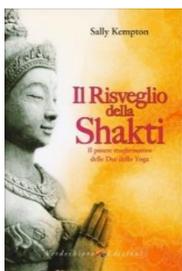
Collana delle Opere

del Dott. Ray Long

Chirurgo ortopedico americano, insegnante di Hatha Yoga e Iyengar Yoga, nei suoi libri descrive le posizioni evidenziandone la fisiologia. I suoi libri sono atlanti di anatomia funzionale dello Yoga con foto a colori che evidenziano il lavoro anatomico di ogni muscolo senza tuttavia prescindere dalla componente spirituale della Disciplina. Tra i suoi titoli “I Muscoli Chiave dello Yoga”, “Yoga Terapeutico”, “Piegamenti all’indietro”, “Apertura delle Anche”.

“Ogni singola posizione dello Yoga ha specifici gruppi di muscoli che lavorano insieme per creare la forma ottimale, io chiamo questi muscoli “i sinergici della posizione”.

Elisa Marzola Consiglia:



“Il Risveglio Della Shakti”

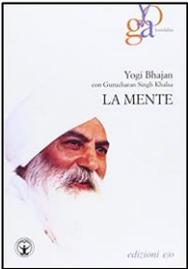
Il Potere Trasformativo delle Dee dello Yoga

di Sally Kempton

Giornalista e Monaca prima di diventare Insegnante di Yoga, ha girato il mondo per diffondere la sua esperienza. Sally Kempton offre una guida pratica, sotto forma di avvincente romanzo, di meditazioni, mantra e visualizzazioni per risvegliare l’energia della Dea. Un percorso tantrico verso la Consapevolezza e il Risveglio Spirituale.

“Nella nostra essenza, noi siamo fatti di Shakti.

I suoi poteri di consapevolezza, estasi, desiderio, sapienza e azione sono costantemente in gioco, sia in noi che nel mondo. Essa è la forza che ci spinge inesorabilmente verso l’evoluzione della Coscienza.”

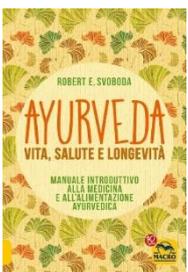


“La Mente”

**Le Sue Proiezioni e Sfaccettature Multiple
di Yogi Bhanjan (Gurucharan Singh Khalsa)**

Dalla mente del Maestro del Kundalini Yoga, un manuale di istruzione. Tecniche e meditazioni per disciplinare la mente ed elevare la spiritualità. Un libro didattico, una guida personale indispensabile.

*“Se non riesci a vedere Dio in tutto,
non puoi vedere Dio nel Tutto.”*



“Ayurveda”

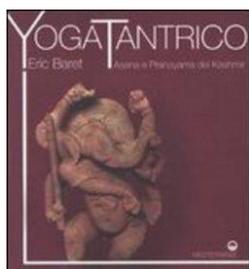
**Vita, Salute e Longevita’
Manuale Introduttivo alla Medicina a
all’Alimentazione Ayurvedica
di Robert Svoboda**

Il Primo Occidentale laureato in Ayurveda. Uno dei più grandi esperti, Svoboda, in questo libro presenta all’Occidente l’affascinante disciplina medica Orientale.

Un testo esaustivo ma non di semplicissima comprensione, che spiega trattamenti terapeutici, Dosha, alimentazione.

“...per l’Ayurveda, l’uomo è un microcosmo all’interno del Macrocosmo, di cui racchiude in sé l’aspetto fisico, animico e spirituale: è questa concezione dell’uomo come “Tutto” che occorre valorizzare e sostenere.”

Manuela Tregnago Consiglia:



“Yoga Tantrico”

Asana e Pranayama del Kashmir
di Eric Baret

Baret svela l’essenza di un Arte a lungo trasmessa oralmente, lo Yoga Tantrico e le potenti meditazioni per Risvegliare le energie latenti e assopite che determinano l’evoluzione di Shiva e Shakti nell’elevazione spirituale.

*“Quest’arte non esiste per cercare di arrivare a qualcosa:
sarebbe una fantasticheria sul futuro.*

Rendetevi conto nell’istante che non c’è niente da aspettarsi.”



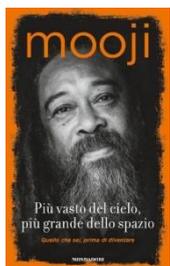
“Anatomia Della Coscienza Quantica”

La Fisica dell’Auto-Guarigione
di Erica Francesca Poli

Un libro di auto-guarigione per la mente e lo spirito. Il salto quantico della coscienza tra antica saggezza e moderne scoperte scientifiche. L’uomo come fonte di energia emotiva che si esprime attraverso il corpo.

“La medicina ufficiale ha già riconosciuto, meglio tardi che mai, il ruolo che la psiche ha nell’insorgenza di molte patologie.”

Giacomo Cestari Consiglia:



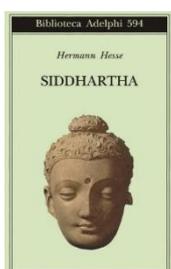
“Più Vasto Del Cielo, Più Grande Dello Spazio”

Quello che Sei Prima di Diventare
di Mooji

Maestro della tradizione Advaita Vedanta di origini giamaicane, Mooji in questo libro racconta parabole e insegnamenti per stimolare il lettore a trascendere la dualità riportandolo alla sua unione con il Tutto e all’esperienza della Verità.

“E se tutto ciò che presumi di essere, il corpo, la mente, le emozioni, in realtà non fosse ciò che sei?”

Mary Bellomo Consiglia:



“Siddhartha”

di Hermann Hesse

Scrittore e filosofo tedesco dalla intensa spiritualità e profondo amore per l’Oriente.

Hesse definisce il suo romanzo più famoso un “Poema Indiano”. Il libro narra le esperienze di Siddharta, giovane indiano, alla ricerca di se stesso e della felicità. Egli non rifiuta il mondo ma si immerge totalmente nell’esperienza, unica via per la saggezza. Tra prosa e lirismo, un classico della letteratura.

“E tutto insieme, tutte le voci, tutte le mete, tutti i desideri, tutta la gioia, tutto il bene e il male, tutto insieme era il mondo. Tutto insieme era il fiume del divenire, era la musica della vita.”



“Il Libro Rosso”

Liber Novus

di Carl Gustav Jung

Opera straordinaria e unica, il “Libro Segreto di Jung”, lo scrigno della sua anima messa a nudo. La discesa agli inferi alla scoperta delle immagini archetipiche dell’inconscio. Opera finemente illustrata da disegni e dipinti realizzati dall’autore. Un viaggio interiore per coraggiosi.

“La mia vita intera è consistita nell’elaborazione di quanto era scaturito dall’inconscio, sommergendomi come una corrente enigmatica e minacciando di travolgermi.”



“La Saggazza Dell’Anima”

Quello Che Ci Rende Unici

di Raffaele Morelli

Psichiatra e psicoterapeuta, autore di molti libri, Morelli espone qui la sua visione filosofica e l’approccio con i pazienti.

L’anima sa quello che vuole e dobbiamo imparare a fidarci di lei. Ogni disagio è un urlo non ascoltato dell’anima che vorrebbe invece affiorare nella sua unicità.

*“C’è un sapere innato che veglia su di noi
e sa cosa è meglio per la nostra vita.
Non ha bisogno dei nostri ragionamenti
e neanche dei nostri commenti.*

*Dobbiamo solo imparare ad ascoltare la sua saggezza.
E’ l’unico modo per stare davvero bene con noi stessi.”*

Lapo Bartumioli Consiglia:



“Guarire con la Forma, l’Energia, e la Luce”

I Cinque Elementi Nello Sciamanesimo, nel Tantra e Nello Dzogchen Tibetani.

di Tenzin Wangyal Rinpoche

La religione e la sacralità dei cinque elementi: Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere, nella descrizione di un Maestro di tradizione religiosa tibetana che ci svela pratiche specifiche per migliorare la qualità della nostra vita.

“Saggezza o passione, sogno o incubo. Ogni esperienza degli esseri umani è una manifestazione dei puri elementi che interagiscono con la consapevolezza.”



“L’Uomo Come Potenza”

di Julius Evola

Una interpretazione degli insegnamenti e dei simboli del tantrismo desunti da testi originali in una comparazione con tecniche esoteriche occidentali dalla mente di un filosofo, esoterista italiano.

“Male ed errore sono impotenza, bene e virtù potenza. La volontà può trasformare l’errore, che altro non è se non una verità debole.”



“Siva e Dioniso”

**La Religione Della Natura e Dell’Eros
di Alain Daniélou**

L’esortazione all’Occidente di uno storico orientalista francese, grande esperto della storia dell’India e dello Shivaismo, a ritrovare l’unione tra natura e divino sulla via dello Shivaismo Tantrico.

“Lo Shivaismo è una religione nata nella preistoria umana, la sua origine è così antica da farci pensare che esso possa presentarsi ovunque nel mondo come una delle fonti principali delle religioni successive.”



“Yoga”

**Metodo di Reintegrazione
di Alain Daniélou**

Da un grande esperto dell’India un libro sulla Yoga fondato sui testi tradizionali sanscriti, l’esperienza dei sensi per ritrovare il divino.

“In questo libro nulla è concesso alla interpretazione fantasiosa o a quel diletterantismo che purtroppo inquina la più grande parte dei libri sullo yoga. E’ rigorosamente fondato sui testi sanscriti di cui è data la citazione in calce.”

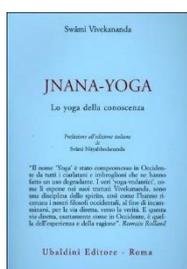
Nagela Da Silva Cantoro Consiglia:



“Pranayama”

Dal Respiro nel Corpo, al Corpo nel Respiro
di Stefania Redini

Un viaggio nel Pranayama, l’arte sottile e regale dello Yoga per scoprire il respiro e le basi della respirazione. Stefania Redini, allieva di Andrè Van Lysebeth , seguace di Eric Baret, in questo libro guida il lettore nella non-dualità di corpo e respiro, in linea con il tantrismo del Kashmir.



“Jnana Yoga”

Lo Yoga della Conoscenza
di Swami Vivekananda

Discepolo di Sri Ramakrsna Paramahansa, ha trasmesso all’Occidente il pensiero del suo Maestro, semplificandolo.

Un ritorno allo Yoga puro Vedantico, la disciplina per lo spirito, lo Yoga della Conoscenza per un percorso esoterico verso la Verità.

“Grande è l’ostinazione con la quale l’uomo si aggrappa ai sensi. Eppure, per quanto sostanziale egli possa ritenere il mondo “esterno”, viene un momento nella sua vita in cui egli si chiede “E’ reale tutto ciò?”

Luigia Bufi Consiglia:

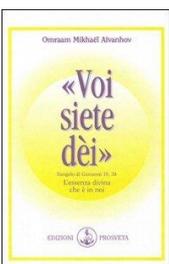


“Opere”

di Sri Ramana Maharshi

Mistico Indiano, Maestro dell’Advaita Vedanta, conosciuto come il “Maestro del Silenzio”. A chi lo interrogava rispondeva scrivendo sulla sabbia della grotta in cui abitava. I pensieri sono stati trascritti dai suoi discepoli, mentre alcuni versi, frutto della spontaneità, sono opera sua. La sua filosofia ruota intorno alla concezione Advaita Vedanta della non-dualità tra “io e divino”.

“Lo stato che chiamiamo realizzazione. È semplicemente essere se stessi, non conoscere o diventare qualcosa. Colui che si è realizzato...non può descrivere quello stato. Può solo esserlo.”



“Voi siete Dei”

L’Essenza Divina che è in Noi

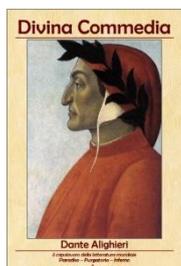
Vangelo di Giovanni 10,34

di Omraam Mikhael Aivanhov

Gesù, il più grande rivoluzionario di tutti i tempi, ha pagato con la croce la sua testimonianza. Aivanhov, affascinato dalle scritture sacre occidentali e orientali, trova ispirazione nel pensiero del Messia per spronare l'uomo a lasciar emergere le sue potenzialità e la propria natura divina.

*“Allora Gesù ricordò loro un versetto dei Salmi:
Non è forse scritto nella vostra legge:
Io ho detto voi siete Dei?”*

Graziella Della Villa Consigliata:



“La Divina Commedia”

di Dante Alighieri

L'Opera Mundi del Sommo Poeta. Il Viaggio dell'Uomo: dagli Inferi al Purgatorio per raggiungere il Paradiso. L'allegoria dell'esistenza, della condizione e del destino di tutta l'umanità.

*“Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir
virtute e conoscenza.”*

Stefania Buldrini Consigliata:



“Il Viaggio di Dante e la Bhagavad Gita”

Esperienza Psicologica di Inferno, Purgatorio e Paradiso per l'Uomo Contemporaneo.

di Marco Ferrini

L'allegoria del viaggio interiore dall'inferno al paradiso, Dante e Arjuna tra Divina Commedia e Bhagavad Gita. Marco Ferrini ,

filosofo e guida spirituale, alterna i versi danteschi agli Shloka Gitani, un dialogo tra occidente e oriente alla ricerca della realizzazione, due opere intramontabili a confronto.

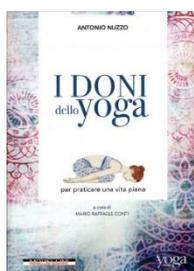


“Parole di Guarigione”

Lo Yoga per Chi Soffre
di Carla Perrotti

Filosofa, scrittrice e insegnante di Yoga, allieva di Jean Klein, in questo libro Carla Perrotti interpreta la malattia come esaurimento di energie indicando lo Yoga come terapia per risvegliare le energie latenti e guarire.

“C’è una tensione in noi, verso la luce, verso la libertà della conoscenza, ma dobbiamo fare un cammino molto consapevole, cercando nel nostro spessore umano il raggio di luce che disegna contemporaneamente l’ombra e la riconciliazione.”



“I Doni dello Yoga”

Per Praticare Una Vita Piena
di Antonio Nuzzo

Una visione laica della Disciplina dal più autorevole Maestro di Yoga italiano, verso una spiritualità esistenziale, “per eliminare i pensieri vorticosi della mente”, prescindendo dalla perfezione delle asana. Un viaggio interiore partendo dal corpo verso l’inconscio alla ricerca della propria spiritualità.

“Lo Hatha Yoga non è una pratica per il benessere, contro il mal di schiena o antistress, ma un sofisticato percorso di ricerca spirituale...”

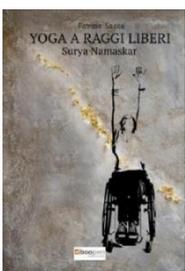


“Il Silenzio è cosa viva”

L'arte Della Meditazione
di Chandra Candiani

Accogliere il Silenzio, il respiro nell'immobilità del corpo seguendo i movimenti della mente. Portare la propria spiritualità nell'ordinario, nelle azioni quotidiane perché diventino preghiera.

“Lasciare spazio intorno ai gesti ordinari, dargli una stanza, li fa brillare, permette che aprano un varco nell'oscurità in cui di solito viviamo, nel nostro quotidiano sonno.”



“Yoga a Raggi Liberi”

Surya Namaskar
di Patrizia Saccà

Lo Yoga accessibile a tutti, oltre la disabilità. Il saluto al sole praticato su una sedia in una forma meditativa che riporta all'essenza dell'ascolto.

*“Dove non arriva il corpo arriva la mente,
dove non arriva la mente arriva lo spirito.”*

Anna Paparella Consiglia:



“Il Piccolo Principe”

di Antoine de Saint-Exupéry

Un classico senza tempo dai temi esistenziali complessi, il senso della vita, dell'amore e dell'amicizia. Il Piccolo Principe che si affaccia sul mondo degli adulti restando stupito dagli atteggiamenti dei “grandi”.

“Ecco il mio segreto. E' molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.”

Michela Quaglio Consiglia:

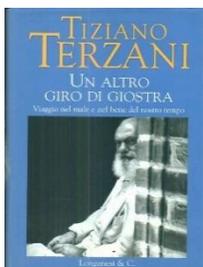


“Le Quattro Verità dell'Esistenza”

di Thich Nhat Hanh

Monaco Zen vietnamita, poeta e pacifista, Thich Nath Hanh, con questo libro porta a conoscenza del lettore le 4 nobili verità del Buddhismo. Esercizi pratici di Mindfulness alla ricerca della serenità interiore.

“E' assai importante coltivare la nostra capacità di essere felici. La felicità è disponibile solo qui, nel momento presente. E scoprirai che ci sono molte più condizioni di felicità di quanto pensi.”



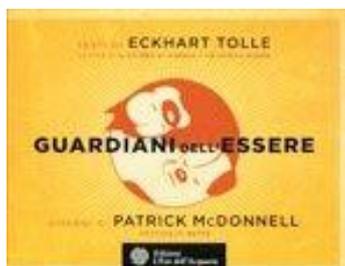
“Un altro Giro di Giostra”

Viaggio Nel Male e Nel Bene Del Nostro Tempo.

di Tiziano Terzani

Un viaggio autobiografico, una rivoluzione interiore per comprendere la malattia e guarire, un libro leggero e descrittivo. La permanenza in Oriente tra diete, pozioni di erbe e mantra. La medicina tibetana, cinese e l'ayurveda. La spiritualità e l'armonia con l'Universo nel silenzio della natura Himalayana.

“Se oltre al corpo siamo qualcos'altro, quel qualcosa non viene però nutrito bene, non viene annaffiato. Mentre i nostri sensi sono continuamente rimpinzati di tutto quel che possono desiderare, suoni, odori, cose da vedere l'anima, se esiste, fa la fame, è assetata.”



“Guardiani dell'Essere”

di Eckhart Tolle – Patrick McDonnell

Il pensiero di Tolle e i suoi insegnamenti spirituali; i fumetti di McDonnell, uno dei più famosi disegnatori al mondo. Un libro che celebra la bellezza della vita in modo divertente lasciando un messaggio d'amore tra uomo, natura, animali.

“Poiché cani e gatti vivono ancora in connessione con l'Essere, possono aiutarci a recuperare questo stato originario. Quando ciò succede, tuttavia, questo stato originario in noi diventa più profondo e prezioso e si trasforma in un dono: la Consapevolezza.”



“Messaggio Per Un’Aquila Che Si Crede Un Pollo”

Spiritualità Significa Risveglio. Svegliatevi!
di Anthony De Mello

Il predicatore di Bombay, dallo stile coinvolgente, in questo libro esorta al Risveglio Spirituale in modo divertente e con tanto umorismo. Semplici storie indiane, esercizi pratici e meditazioni, alla ricerca della consapevolezza.

“La maggior parte delle persone, pur non sapendolo, sono addormentate, vivono dormendo, si sposano dormendo, muoiono dormendo senza mai svegliarsi.”

Giancarlo Recchioni Consiglia:

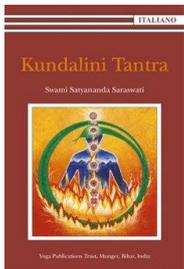


“La Spiritualità del Corpo”

L’Armonia Del Corpo e Della Mente Con La Bioenergetica
di Alexander Lowen

Il padre della bioenergetica, in questo libro, guida il lettore a ritrovare l’armonia interiore nell’equilibrio di mente, corpo ed emozioni. Tra oriente e occidente, esercizi pratici e tematiche importanti descritti in modo semplice e di facile comprensione.

“La chiave della grazia sta di lasciar libero il corpo di muoversi per conto proprio.”



“Kundalini Tantra”

di Swami Satyananda Saraswati

Il Risveglio della Kundalini in un libro che descrive in modo dettagliato i Chakra nel loro significato essenziale e simbolico, e il Krya Yoga. Esercizi preparatori, tavole e tabelle, un capolavoro da un Maestro Spirituale.

“When Kundalini wakes up your mind changes and your priorities and attachments also change. All your karmas undergo a process of integration.”



“Vijnanabhairava”

La Conoscenza Del Tremendo

Un capitolo del Rudrayamala Tantra.

Vijnana, la Conoscenza; Bhairava, il Tremendo Shiva. Il testo sacro delle centododici stanze, una raccolta di centododici meditazioni poetiche che Shiva propone alla sua Devi per inondarla di divino, trasportando il lettore in un’atmosfera suggestivamente tantrica.

*“Dolce di cuore, medita sul conoscere e non conoscere,
esistere e non esistere.*

Poi lascia entrambi a lato di ciò che puoi essere.”

Irene Leo Consiglia:



“Psicoterapia Senza l’io” Una Prospettiva Buddhista di Mark Epstein

Psicoterapeuta statunitense di religione buddhista, in questo libro propone un confronto insolito tra Buddismo e psicoterapia. Il concetto di liberazione tra il non sé orientale e il sé occidentale.

“Fare la spola tra Oriente e Occidente mi ha concesso un raro privilegio. Mi ha dato la possibilità di mettere in discussione, come ambedue le tradizioni raccomandano, alcuni degli assunti fondamentali su cui si basa la nostra concezione del sé.”



“Pensieri senza un Pensatore” La Psicoterapia e La Meditazione di Mark Epstein

Tra filosofia buddhista e psicoterapia moderna, Epstein affronta temi complessi in modo semplice e comprensibile.

“Per il praticante occidentale, che spesso cerca nella meditazione una terapia per le sue difficoltà emotive; per lo psicoterapeuta, che molto può trarre dal confronto con una scienza della mente che vanta una visione globale dell’esperienza psicologica umana.”

Cristina Martin Consiglia:



“Fai Respirare il Tuo Cervello”

di Ilchi Lee

La Brain Respiration, Respirazione Cerebrale, una tecnica per sviluppare le potenzialità mentali ideata da Ilchi Lee, scienziato esperto di cervello e guida spirituale.

Semplici esercizi per migliorare le facoltà mentali e creare armonia ed equilibrio mente-corpo.

“Per la Respirazione Cerebrale, la salute è quello stato in cui possiamo sfruttare al cento per cento la funzionalità e la forza del nostro corpo e della mente per realizzare lo scopo nella vita, scelto grazie al risveglio della nostra realtà spirituale.”



“La Caduta degli Dei”

Bibbia e Testi Induisti: La Storia va Riscritta

di Mauro Biglino – Enrico Baccharini

La conoscenza segreta dei siti archeologici custodita dalle tradizioni. La storia dell'umanità da riscrivere alla luce di studi approfonditi scientifici, senza l'influenza di dogmi e teologia.

“Facendo riferimento ai cosiddetti testi sacri, l'osservazione di ciò che attorno ad essi si è sviluppato evidenzia come le semplici ipotesi siano spesso dichiarate verità.”

Maria Basilici Consiglia:



“La Via del Lupo”

Nella Natura Selvaggia dall'Appennino alle Alpi
di Marco Albino Ferrari

Nella natura selvaggia alla scoperta dei luoghi degli ultimi branchi di lupi. L'avventura di tre giovani studiosi desiderosi di ripercorrerne le orme. Un romanzo avvincente e di facile lettura.

“Eravamo senza fiato. Era la prima volta che sentivo un ululato di lupi veri e liberi. Era la prima volta che avevo un contatto diretto con lupi selvatici: avevo le lacrime agli occhi.”

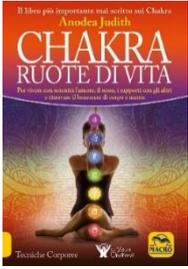


“Orme del Sacro”

Il Cristianesimo e La Desacralizzazione Del Sacro
di Umberto Galimberti

Filosofo, psicanalista e sociologo, in questo libro Galimberti propone un'indagine sulla religiosità del nostro tempo e quanto di autentico ancora ci sia in un mondo manipolato che sembra non avere più un Dio.

“Da simbolo di un significato trascendente, la natura è divenuta cosa, puro materiale per la costruzione dell'artificiale.”

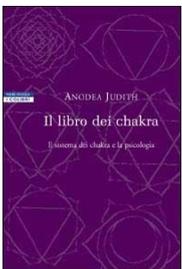


“Chakra Ruote di Vita”

Per Vivere con Serenità l’Amore, il Sesso, i Rapporti con gli Altri e Ritrovare il Benessere di Corpo e Mente.
di Anodea Judith

Psicologa ed esperta di bioenergetica, Anodea Judith è autrice di uno dei libri più completi sui 7 Chakra, un viaggio energetico nel movimento vorticante alla ricerca dell’equilibrio mente, corpo, spirito. Alla descrizione dettagliata delle “Ruote di Vita” seguono esercizi pratici, meditazioni e visualizzazioni per elevare l’energia.

*“Siamo un cerchio all’interno di un cerchio...
Senza inizio e senza fine.”*



“Il Libro dei Chakra”

Il Sistema dei Chakra e la Psicologia
di Anodea Judith

Dall’autrice di “Chakra, Ruote di Vita” un approfondimento sugli aspetti psicologici e sull’influenza che i centri energetici esercitano sul corpo, alla luce delle moderne teorie psicoanalitiche. Una guida per l’Occidente verso la realizzazione.

“Avete iniziato il vostro viaggio, lungo tutta una vita, con il compito più difficile di tutti, quello di nascere.”

Lucia Lugatti Consiglia:



“Pranayama”

La Dinamica del Respiro
di André Van Lysebeth

Uno specialista occidentale, un Maestro dello Yoga nei suoi molteplici aspetti.

La spiegazione esauriente e comprensibile della teoria e della pratica del Pranayama, partendo da una descrizione di base sui concetti di Prana, Chakra e Nadi.

“...ignorare o misconoscere l’esistenza del Prana, della sua azione sul nostro organismo, il modo di immagazzinarlo, di dirigerlo secondo la nostra volontà, significa ignorare il vero yoga.”



“L’Uno detto Dio”

Alla Ricerca delle Chiavi della Nostra Esistenza.
di Vittorio Marchi

Un libro dalle grandi domande esistenziali in un contesto scientifico, un incontro tra oriente e occidente, tra scienza e coscienza, dalla mano di un fisico e ricercatore.

“Se effettivamente vogliamo un mondo migliore, nel bene e nel male, dobbiamo incominciare a capire che nessuno può sfuggire alla sua legge: quel mondo siamo noi.”



“La Grande Equazione”

Io, l’Universo, Dio
di Vittorio Marchi

L’analisi e la risposta a temi esistenziali sulla base delle indagini scientifiche dell’autore e della fisica quantistica.

“L’uomo è disposto a credere a tutto, pur di non scoprire l’Uno, il Semplice, l’Io che risiede in lui stesso.”



“La Rivoluzione Comincia da Noi”

di Jiddu Krishnamurti

Da uno dei Maestri più carismatici e destabilizzanti dell’ultimo secolo, conosciuto come il “libero pensatore”, una esortazione al vero cambiamento, alla rivoluzione interiore per spingere il lettore a liberarsi da condizionamenti e dogmi.

*“La rivoluzione interiore va fatta da sé e per sé
Nessun maestro o guru può insegnarti come fare.”*



“Il Profeta”

di Khalil Gibran

Un Maestro di saggezza, libanese di origine, statunitense di adozione, l’incontro di due culture.

Il Profeta è un testamento spirituale in lirica sui grandi temi esistenziali dell’uomo. Un classico sempre attuale che continua a suscitare interesse nella sua lettura.

“Se volete proprio guardare in faccia allo spirito della morte, spalancate il cuore al corpo della vita. Poiché la vita e la morte sono una cosa sola, come una cosa sola sono il fiume e il mare.”



“Ayurveda”

La Medicina dell’Armonia tra l’Uomo e l’Universo
di Ernesto Iannaccone

Medico di igiene e prevenzione, esperto in Ayurveda, in questo libro espone in modo chiaro gli insegnamenti dell’antica disciplina per ritrovare equilibrio, dopo aver evidenziato i limiti della medicina occidentale.

Simona Aimone Consiglia:



“Il Cuore dello Yoga”

Come Sviluppare una Pratica Personalizzata.
di TKV Desikachar

La saggezza di Krishnamacharya rivelata e integrata dall'esperienza di suo figlio Desikachar. I fondamenti di uno Yoga la cui pratica si adatta ai bisogni individuali dell'allievo. Posizioni, Pranayama, Meditazioni per una pratica che asseconi la natura e la salute dell'individuo.

“Lo yoga non richiede una fede specifica, e se abbiamo una fede, lo yoga non la mette in discussione.”



“L'Albero dello Yoga”

di B.K.S. Iyengar

Dal celebre Maestro, la filosofia dello Yoga in chiave moderna, basata su oltre settant'anni di esperienza personale. La pratica vissuta come meditazione a supporto dello studio dei testi antichi.

Un viaggio interiore in un linguaggio accessibile a tutti.

*“Mettete alla prova ogni parola con il lavoro e la pratica...
L'esperienza è reale; le parole non sono reali: le parole sono degli altri, l'esperienza è solo vostra.”*

Massimo Marcotti Consiglia:

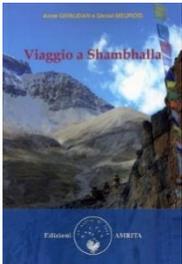


“Magick”
di Aleister Crowley

Occultista, mago, alchimista, Crowley in questo libro ripropone i principi dell'alchimia accostandoli allo Yoga creando lo “Yoga dell'Alchimia”, un sistema di magia sessuale come pratica potente per il risveglio.

“Esiste solo un' essenziale definizione dello scopo di tutti i Rituali magici. L'unione di Microcosmo e Macrocosmo.”

Chiara Mascali Zeo Consiglia:



“Viaggio a Shambhalla”
di Anne Givaudan e
Daniel Meurois

La testimonianza autobiografica della proiezione della coscienza in un viaggio alla ricerca degli insegnamenti dei Grandi Maestri di Shambhalla, la terra degli illuminati. Una esortazione per il lettore al viaggio interiore.



“Salute e Vita”

I Segreti dell' Ayurveda Tibetano per la Salute
di Robert Sachs

Dalla tradizione tibetana, una guida per l'alimentazione, pratiche spirituali, esercizio fisico e meditazione per la salute e il benessere individuale.

Ssd Pianeta Yoga Srl
Via Donelli, 13
40060 Sala Bolognese (BO)
C.F. 91386640378 – P.I. 03728681200