BIBLIOGRAPHIE

Voici la liste des ouvrages conseillés pour accompagner votre formation.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

BIBLIOGRAPHIE

Dans l'enseignement du yoga, d'innombrables livres peuvent vous apporter une aide, de l'inspiration et des connaissances.

Parmi ceux-là, Yoga Systema vous conseille particulièrement :

Ouvrages sur le yoga (à utiliser directement pour vos cours)

➢ **B.K.S Iyengar : Yoga Dipika, Lumières sur le yoga,** existe dans de multiples éditions.
Cet ouvrage est à prendre « avec des pincettes », car même si c'est sans doute le plus complet au regard du nombre de postures décrites, il décrit des positions qui, si elles sont effectuées trop tôt, et même effectuées tout court pour certaines, peuvent endommager vos articulations, en particulier les genoux !
Yoga Systema ne vous recommande pas de le faire acheter à vos élèves. Grâce à vos connaissances, vous saurez faire la part des choses, et utiliser ce livre en toute sécurité.
Autre réserve : les noms de postures, qui ont « envahi »le monde du yoga moderne, ne sont parfois pas conformes à ceux donnés dans les textes traditionnels. Le yoga décrit dans ce livre est celui pratiqué dans la ville de Mysore, sous l'impulsion de Tirumalai Krishnamacharya, le maître de Iyengar.

➢ **Encyclopaedia of Traditional Asanas, The Lonavla Yoga Institute, India**
L'ouvrage ultime, en ce qui concerne les postures du Hatha-yoga traditionnel. Elles y ont toutes été compilées, sous la direction du Dr. Manohar Laxman Gharote. À partir des textes traditionnels, et même de manuscrits pas encore édités. Résultat : plus de 900 postures décrites !
Une réserve : les descriptions sont brèves, et si vous voulez les descriptions des effets des postures, il faudra revenir aux textes originaux, pour ceux qui sont édités. D'autre part, cet ouvrage n'existe qu'en anglais.

➢ **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Swami Satyananda Sarasvati.**
Cet ouvrage existe en français. Swami Satyananda décrit les principales techniques de Hatha-yoga en détail, avec leurs effets. Un ouvrage majeur pour la pratique et l'enseignement.

➢ **J'apprends le yoga, André Van Lysebeth, multiples éditions**
Un ouvrage devenu un classique pour l'apprentissage du yoga ! À conseiller à tous vos élèves.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

➢ **Pranayama, la dynamique du souffle, André Van Lysebeth, multiples éditions.**
Autre ouvrage incontournable dans lequel André Van Lysebeth vulgarise avec talent le sujet apparemment complexe du contrôle du souffle. De nombreuses techniques sont décrites, pour pratiquer en toute sécurité.

➢ **Prévenir et guérir par le yoga, Christine Campagnac-Morette, ed. Du Dauphin**
L'auteur, qui a étudié le yoga et la yoga-thérapie à l'institut de Lonavla (Inde) nous offre un panorama des vertus thérapeutiques des différentes techniques et postures du *haṭhayoga*, avec leurs contre-indications. Un ouvrage rassurant pour jeunes professeurs de yoga.

Textes traditionnels

➢ **Hatha Yoga Pradipika, traduction et commentaires de Swami Satyananda Sarasvati, éd. Satyanandashram.**
Le texte majeur du Hatha-yoga, rendu accessible par des commentaires substantiels et des indications pratiques. Seule réserve : pas de traduction mot à mot, ni de translittération du texte sanskrit.

➢ **Gheranda Samhita, traduction et commentaires de Jean Papin, éd. Almora**
Le deuxième texte le plus important du Hatha-yoga, avec une traduction et des explications excellentes de Jean Papin.

➢ **Shiva Samhita, Traité classique de haṭhayoga, traduction et commentaires de Jean Papin**
Le troisième texte le plus important du haṭhayoga, éclairé par la traduction et les commentaires de l'auteur, qui est un spécialiste.

Sagesse indienne

Le point commun de ces ouvrages est qu'aucun, à l'exception du dernier, et encore, écrit à la troisième personne, n'a été composé par le sage en question. Ce sont des transcriptions d'entretiens donnés lors de *Satsangs* (rencontres avec le sage).

➢ **L'enseignement de Ramana Maharshi, Albin Michel.**
Un classique absolu de la sagesse indienne contemporaine. Jour après jour, cheminez en présence du grand sage de l'Advaïta Védanta.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

➢ **Les entretiens de Ramakrishna, CERF.**
Le disciple « M » de Ramakrishna, le fou de Dieu, vous emmène dans sa dévotion, ses extases, la vie quotidienne à l'ashram, mais aussi dans sa sagesse immense et son intelligence hors du commun.

➢ **L'enseignement de Ma Anandamoyi, Albin Michel.**
L'énigmatique et charismatique « mère », que de nombreux Indiens reconnaissent comme une incarnation divine, et son enseignement qui s'adapte à tous, brossant tous les aspects du yoga.

➢ **Je suis, de Sri Nisargadatta Maharaj, Les deux océans.**
Dans l'intimité de son appartement de Bombai, Nisargadatta recevait les visiteurs pour répondre à leurs questions et les éveiller à leur vraie nature. Un ouvrage de référence que certains considèrent déjà comme un texte classique.

➢ **Carnets de pélerinage, Swami Ramdas, Albin Michel**
Le récit épique des pérégrinations de ce grand sage, dévot de Ram, qui a erré sur les routes de l'Inde, rendu fou d'amour pour Dieu et son prochain par la puissance du mantra.
Nous vous conseillons en outre tous les livres de Swami Sivananda Sarasvati, qui a écrit plus de 300 ouvrages sur des sujets divers, tels que le haṭhayoga, le rajayoga, le prāṇāyāma, l'ayurveda, le contrôle du mental, la nutrition, la dévotion, la sadhana ... Peu d'entre eux sont traduits en français.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite