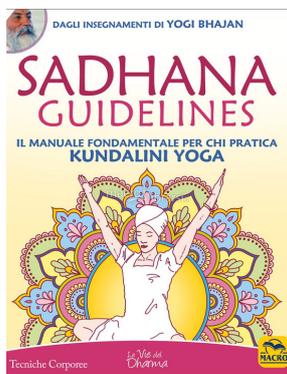


Didi Ananda Paramita, Bimbinyoga. *Lo yoga dalla vita prenatale ai primi tre anni*, La meridiana , Molfetta 2009

Il libro si propone come riferimento per chi vuole aiutare i bambini a crescere felici. Come? Attraverso lo yoga. Il corpo dei bambini piccoli infatti è in grado di esprimere potenzialità e competenze in modo attivo. Attraverso rituali, musiche e posizioni si attiva l'ascolto interiore, con il corpo e la mente, con la ragione e il sentimento. Da fare insieme, piccini e adulti.

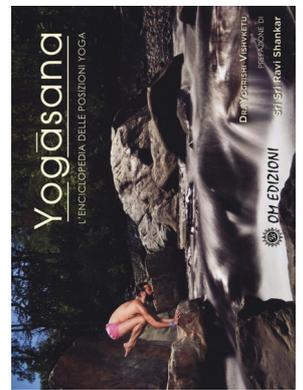


Yogi Bhajan, Sadhana guidelines. *Il manuale fondamentale per chi pratica kundalini yoga*, Macro, Cesena 2019

Ideato sia per i nuovi studenti che per i più esperti, è incentrato sulla pratica fondamentale del Kundalini Yoga: la Sadhana. In questo manuale troverai: la Sadhana del mattino, la Sadhana dell'Acquario, i modelli per la Sadhana, 30 serie di esercizi Kriya, 15 meditazioni. Le tecniche e gli esercizi presenti in questo manuale sono stati tratti dalla ricchezza degli insegnamenti di Yogi Bhajan, fondamentali per il raggiungimento del proprio potenziale umano.

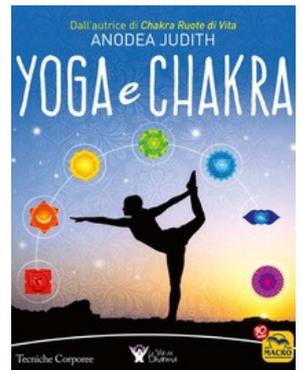
Yogrishi Vishvketu, *Yogasana. L'enciclopedia delle posizioni yoga*, OM, Quarto Inferiore 2018

Con più di 800 posizioni illustrate dal famoso maestro Yogrishi Vishvketu, questo manuale è la guida più completa e autorevole delle posizioni Yoga attuali, corredate tutte da i nomi in italiano e sanscrito. *Yogasana* contiene i molteplici aspetti dello Yoga, storici, culturali, spirituali e fisici, tutti insieme in un unico manuale, adatto per i più e i meno esperti.



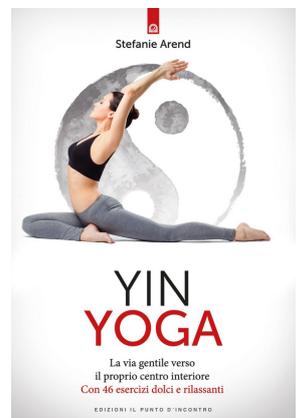
Anodea Judith, *Yoga e chakra*, Macro, Cesena 2018

I chakra si possono percepire, vedere, spostare. L'autore ci svela un linguaggio invisibile ma che porta alla comprensione e conoscenza interiore: i chakra come portali di energia che ci conducono verso la nostra identità. Il volume propone sequenze di asana specifiche per ciascun chakra, splendidamente illustrate in oltre 350 immagini.



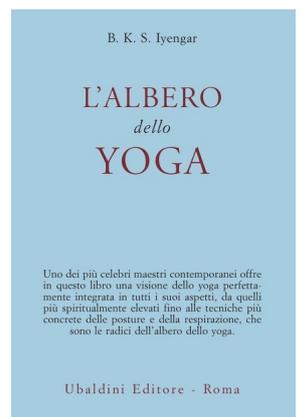
Stefanie Arend, *Yin yoga. La via gentile verso il proprio centro interiore con 46 esercizi dolci e rilassanti*, Il punto d'incontro, Vicenza 2017

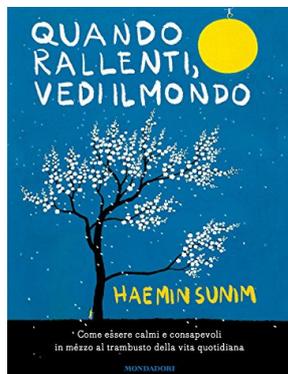
Lo Yin Yoga è la chiave per aumentare l'agilità e completare la pratica dello yoga. Al contrario degli Yoga più tradizionali che si concentrano prevalentemente sulla muscolatura e la forza, lo Yin Yoga agisce sui tessuti connettivi profondi, rilassando la muscolatura, stimolando le fasce connettivali, favorendo la meditazione, per un profondo benessere alla portata di tutti.



B.K.S. Iyengar, *L'albero dello yoga*, Ubaldini, Roma 1989

Questo libro, opera di uno dei più validi maestri contemporanei che ha insegnato in tutto il mondo, compreso l'Italia, introduce alla disciplina dello yoga spiegandone tutti gli aspetti religiosi e filosofici e illustrandone la profonda spiritualità, rammentando però sempre che questa spiritualità affonda le sue radici nella pratica: le posture e la respirazione, le radici dell'albero dello yoga.





Haemin Sunim, *Quando rallenti, vedi il mondo. Come essere calmi e consapevoli in mezzo al trambusto della vita quotidiana*, Mondadori, Milano 2017

Un prontuario da consultare nel momento del bisogno: ecco come si presenta l'opera di Haemin Sunim, maestro guaritore e monaco buddhista zen coreano. Semplici aforismi e suggerimenti che invitano il lettore a prendersi il giusto tempo per riflettere e per riscoprire la lentezza, delle azioni e delle parole, perché "quando la tua mente riposa, anche il mondo riposa".



Lisa Sanfilippo, *Curare l'insonnia con lo yoga, Il punto di incontro, Il punto di incontro*, Vicenza 2020

Lo yoga offre un approccio olistico alla guarigione dall'insonnia, un problema sempre più diffuso. In questo volume l'autrice propone un metodo specifico, che unisce la tradizione dello yoga e i suoi esercizi pratici alle moderne ricerche delle neuroscienze, riuscendo a individuare e risolvere le cause emotive e psicologiche più profonde alla base della mancanza di sonno.



Gabriella Cella, *Fai un bel respiro. Il dolce potere della respirazione e gli esercizi per stare bene ogni giorno*, Rizzoli, Milano 2016

Consideriamo il respiro un'azione meccanica seppur vitale, ma in pochi sanno che il respiro consapevole può apportare immensi benefici sia fisici sia emotivi, se praticato nella maniera corretta. L'autrice propone così 40 esercizi molto semplici alla portata di tutti, che possiamo eseguire ovunque e in qualsiasi momento della giornata: per abbassare la pressione, alleviare dolori alla schiena, per combattere il raffreddore, favorire la concentrazione e ritrovare la calma.



Antje Korte, *Pilates per tutti*, Red, Milano 2009

Il metodo Pilates, sviluppato negli anni Venti del Novecento da J.H. Pilates e diffuso in tutto il mondo, è un sistema di allenamento che rende il corpo più mobile ed elastico, lo rafforza, lo tonifica e aiuta ad acquisire sicurezza e maggior consapevolezza di sé. Questo libro propone numerosi esercizi che vanno da quelli base a quelli di livello più avanzato, in modo che ognuno possa crearsi un personale programma di allenamento secondo le proprie caratteristiche psicofisiche.

Thich Nhat Hanh, *Il sole, il mio cuore. Dalla presenza mentale alla meditazione di consapevolezza*, Ubaldini, Roma 1990

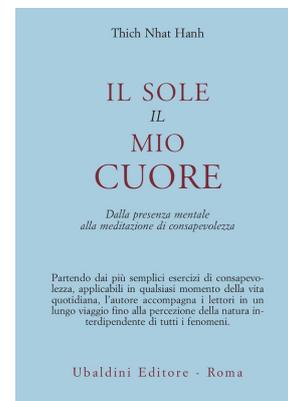
Il famoso maestro zen, candidato Nobel per la pace nel 1967, accompagna il lettore in semplici esercizi di presenza mentale e consapevolezza, applicabili in qualsiasi momento della vita quotidiana, come alzarsi al mattino, bere tè, lavare i piatti. La quotidianità, se liberata dalla fretta e superficialità, diventa un laboratorio di costante esercizio per scoprire la pienezza del vivere.

Franco Berrino, Daniel Lumer, *La via della leggerezza. Perdere peso nel corpo e nell'anima*, Mondadori, Milano 2019

Per perdere peso, spesso, non basta ridurre le calorie. È necessario prendere consapevolezza e lavorare anche sul piano emotivo, ridurre quei meccanismi inconsapevoli di tipo difensivo o compensativo che causano l'accumulo di grasso nel corpo, alleggerire i nostri pesi interiori. Con una ricca bibliografia scientifica, abitudini e rituali per il "giorno perfetto", esercizi e ricette "di leggerezza" e una traccia audio di meditazione guidata, questo libro è una vera e propria guida per liberarci finalmente dai pesi fisici e mentali e liberarsi alla gioia di vivere.

Alan W. Watts, *La via dello zen*, Feltrinelli, Milano 2017

Il buddismo zen è una pratica e una visione della vita che non appartengono a nessuna categoria formale del moderno pensiero occidentale: né una religione o una filosofia, né una psicologia o un tipo di scienza. Alan Watts, che ha dedicato gran parte della sua vita al tentativo di spiegare l'Oriente all'Occidente, in questo libro che si rivolge tanto al lettore comune come allo studioso, dapprima tratta lo sfondo e la storia dello zen, quindi ne espone i principi e la pratica.



Biblioteca Civica Falesiana
Via E. Appiani, 32 Piombino
0565 226110 biblioteca@comune.piombino.li.it
Dal **Lunedì** al **Sabato** 9-13 | 14-19

Quartiere di Salivoli
Lungomare G. Marconi, 280 Piombino
Mercoledì 15-18.30

BidibiBook
Via della Bottaccina, 13/d Riotorto
0565 63412 biblioriotorto@comune.piombino.li.it
Lun-Gio-Ven 15-19 | **Mar-Sab** 9-13 | **Mercoledì** chiuso