

Proposte di lettura



Bibliofarm : rimedi letterari e pratiche quotidiane per stare bene con se stessi e con l'ambiente che ci circonda

a cura del servizio di reference- infocataloghi

Ottobre 2015

bct propone un percorso di lettura tra meditazione, yoga e tecniche di rilassamento con alcuni suggerimenti di ascolto e visione.

Il percorso è così articolato:

- *Meditazione*
- *Yoga*
- *Rilassamento*
- *Consigli musicali*

Tutti i documenti sono disponibili per la consultazione e il prestito in bct

Meditazione

Affermazioni per aprire il cuore. Gualdo Tadino, Ananda, 2006
MAG.D.6208 (Infocataloghi)

Affermazioni per elevare l'anima. Gualdo Tadino, Ananda, 2006
MAG.D.6210 (Infocataloghi)

Affermazioni per vivere con più energia. Gualdo Tadino, Ananda, 2006
MAG.D.6211 (Infocataloghi)

Affermazioni per vivere con successo. Gualdo Tadino, Ananda, 2006
MAG.D.6209 (Infocataloghi)

Caselli Piergiorgio, Pacilio Nicola, Puccini Marco, **Acquaticità e meditazione** in *Prometeo : rivista trimestrale di scienze e storia*, n.112 (2010), p. 137-145
PER.A.151 (Periodici)

Caselli Piergiorgio, Pacilio Nicola, Puccini Marco, **La fisica della meditazione** in *Prometeo : rivista trimestrale di scienze e storia*, n.106 (2009), p. 127-134
PER.A.151 (Periodici)

Comolli Giampiero, **Pregare, viaggiare, meditare : percorsi interreligiosi tra cristianesimo, buddhismo e nuove forme di spiritualità.** Torino, Claudiana, 2010
DIV.291.COM.1 (sala Divulgazione)

Dalai lama, **Risposte sul senso della vita : discussione con i buddhisti occidentali**, a cura di José Ignacio Cabezón. Milano, Rizzoli, 2002
DIV.294.3.BST.1 (sala Divulgazione)

Dalai lama , **I sei stadi della meditazione.** Milano, Rizzoli, 2001
DIV.294.3.BST.2 (sala Divulgazione)

Denniston Denise, MacWilliams, Peter, **Il libro della MT : meditazione trascendentale: la scoperta del sé nella vita quotidiana**, illustrazioni di Barry Geller. Roma, Edizioni mediterranee, 1979
MAG.C.1588 (Infocataloghi)

Goldstein Joseph, **L'esperienza della meditazione**, prefazione e traduzione di Mauro Bergonzi. Bari, G. Laterza, 1984
MAG.C.1901 (Infocataloghi)

Leboyer Frédérick, **Canto e respirazione energetica : gli esercizi vocali dell'antica India per ritrovare l'unità corpo-mente.** Como, Red, 2004
P.cdm.31 (Zerosei)

Macho Thomas H., **Tecniche di solitudine** in *Aut aut : rivista di filosofia e di cultura*, n.355 (2012). p. 57-78
PER.65 (Periodici)

Osho, **Iniziazione alla meditazione : il risveglio della consapevolezza**. Roma, Mediterranee, 1999
J.158.12.OSH.I (Whynot)

Osho, **Il libro arancione : le tecniche di meditazione di Osho**. Edizioni Mediterranee, 1983
DIV.158.12.OSH.I (sala Divulgazione)

Osho, **Meditazione dinamica : l'arte dell'estasi interiore**, a cura di Ma Satya Bharti. Roma, Edizioni mediterranee, 1979
MAG.F.1654 (Infocataloghi)

Pasqualotto Giangiorgio, **Il Buddhismo : i sentieri di una religione millenaria**. Milano, Bruno Mondadori, 2003
DIV.294.3.PAS.I (sala Divulgazione)

La rivelazione del Buddha. Milano, Mondadori, 2004
DIV294.382.RIV.I.1-2 (sala Divulgazione)

Scaligero Massimo, **Tecniche della concentrazione interiore**. Roma, Edizioni Mediterranee, 1985
MAG.F.1663 (Infocataloghi)

Schnöller Andrea, **La via del silenzio : meditazione e consapevolezza**, 5. ed. Roma, Appunti di viaggio, 2003
DIV.158.12.SCH.I (sala Divulgazione)

Sivananda Swami, **Concentrazione e meditazione**. Edizioni Mediterranee, 1972
MAG.F.1650 (Infocataloghi)

Thích Nhất Hạnh, **L'arte del cammino e della pace : in viaggio verso la serenità**. Milano, Oscar Mondadori, 2004
DIV.294.3.THI.2 (sala Divulgazione)

Thích Nhất Hạnh, **Introduzione allo zen**. Milano : Sonzogno, 1974
MAG.I.2425 (Infocataloghi)

Thích Nhất Hạnh, **L'unica nostra arma è la pace : il coraggio di costruire un mondo senza conflitti**. Milano, Oscar Mondadori, 2005
DIV.294.3.THI.I (sala Divulgazione)

Yoga

Amaldas Brahmachari, **Yoga : esercizi, preghiera, unione**, 2. ed. Bologna, EMI, 1981
MAG.I.2272 (Infocataloghi)

Carr Rachel E. **Come un albero, un uccello o una rana : esercizi di yoga per bambini**. Milano, Le stelle, 1978
R.8.86 (Tweenager)

Colli Luigi, **Chakra : gemme di energia vitale**. Giunti, 2001
DIV.613.704.COL.I (sala Divulgazione)

Connolly Peter, **Il pensiero yoga**. Como, Red, 2008
J.181.45.COL.I (Whynot)

Eliade Mircea, **Lo Yoga : immortalità e libertà**. Firenze, Sansoni, 1982
MAG.H.1900 (Infocataloghi)

Franci Giorgio Renato, **Yoga : un'antichissima disciplina indiana per la spiritualità e il benessere psicofisico**. Bologna, Il mulino, 2008
DIV.613.7.FRA.I (sala Divulgazione)

Hittleman Richard L., **Yoga : esercizi, concentrazione, alimentazione**, a cura di Giuliana Giani, 1. ed. aggiornata. Milano, A. Mondadori, 1993
MAG.G.3288 (Infocataloghi)

Patrian, Carlo, **Yoga**, 21. ed. Milano, Sperling &Kupfer, 1995
DIV.613.7.PAT.I (sala Divulgazione)

Pajalunga Lorena Valentina, **Yoga piccolo piccolo**, illustrazioni di Anna Forlati. Perugia, Edizioni Corsare, 2013
P.CON.PAJ.I (Zerosei)

Satyananda Saraswati <swami>, **La saggezza dello yoga**, traduzione e adattamento di Lucia Manassero. Roma, Edizioni mediterranee, 1979
MAG.F.1676 (Infocataloghi)

Signifredi Mimma, **Lo yoga a quadretti : sussidiario per praticare e insegnare un'antica arte di vivere**. Arrone, Thyrus, 2003
MAG.D.2997 (Infocataloghi)
LOC.C.645 (sala Farini)

Ohlig Adelheid, **Lunayoga e salute della donna**. Como, Red, 2000
GEN.613.704.OHL.I (Zerosei)

Nivaldi Mauro, **Meditazione e posizioni yoga per un perfetto equilibrio fisico e mentale**. Milano, G. De Vecchi, 1976
MAG.G.1576 (Infocataloghi)

Walters J. Donald, **Il sentiero : autobiografia di uno yogi occidentale, discepolo di Paramahansa Yogananda**. Roma, Edizioni mediterranee, 1979
MAG.E.1637 (Infocataloghi)

Yoga post parto. Milano, Cinehollywood, ©2008
P.dvd.gen.8 (Zerosei)

Yogananda Paramhansa, **Autobiografia di uno Yoghi**, con una prefazione di M. Y. Evans-Wentz, 3. ed. riv. Roma, Astrolabio, 1971
DIV.181.45.YOG.I (sala Divulgazione)

Rilassamento

Ammann Luis Alberto, **Autoliberazione : guida al miglioramento personale**. Roma, Altica, 2008
(in corso di catalogazione)

Bortolotti Antonio, **Tecniche di autodistensione**, 2. ed. Colognola ai colli, Demetra, 2000
DIV.613.79.BOR.I (sala Divulgazione)

Auriol Bernard, **Tutti i metodi di rilassamento**, 10. ed. Como, Red, 2002
GEN.613.79.AUR.I (Zerosei)

Crook Rae, **Rilassamento per i bambini**. Como, Red, 2004
GEN.613.79.CRO.I (Zerosei)

Durand de Bousingen Robert, **Distensione e training autogeno : tecnica e pratica del rilassamento e dell'allenamento autogeno**, prefazione di Giuseppe Crosa, 3. ed. Roma, Edizioni Mediterranee, 1980
MAG.E.1645 (Infocataloghi)

Kabat-Zinn Jon, **Vivere momento per momento**, 2. ed. Milano, Corbaccio, 2008
DIV.155.9.KAB.I (sala Divulgazione)

Klaus Thomas, **Autoipnosi e training autogeno : metodo I. H. Schultz : formule di proponimento e Grado superiore**. Roma, Edizioni mediterranee, 1980
MAG.F.1661 (Infocataloghi)

Kohler Mariane, **Yoga e distensione**. Roma, Edizioni mediterranee 1977
MAG.F.1636 (Infocataloghi)

Lewis Dennis, **Respirazione naturale : l'insegnamento taoista per il benessere e la crescita interiore**. Tecniche nuove, 1999
GEN.613.7.LEW.I (Zerosei)

Lodi Gianni, ***Se vuoi vincere, lascia perdere : come liberarsi dallo stress con il rilassamento e... il buon umore.*** Milano, F. Angeli, ©1999
MAG.C.3654 (Infocataloghi)

Minio Antonino, Tordelli, Piero, ***Apprendere il rilassamento.*** Arrone, Thyrus,
Loc.B.1346 (sala Farini)

Santos Daniel, ***L'essenza luminosa : il risveglio della consapevolezza e la riscoperta del corpo come guaritore,*** Il punto d'incontro, 2000
MAG.C.3927 (Infocataloghi)

Schultz Johannes H., ***Il training autogeno.*** Milano, Feltrinelli, 1999
DIV 615.851.SCH.1.1-2 (sala Divulgazione)

Verdilhac Monique : de, ***Il respiro energetico.*** Como, Red, 1998
GEN.613.7.VER.1 (Zerosei)

Yogamurti Rufus Rion, Deotto Salimei Mercedes, ***Ci kung : le sei respirazioni terapeutiche secondo il Tao e l'Akasha.*** Roma, Edizioni Mediterranee, 1980
MAG.D.1598 (Infocataloghi)

Consigli musicali

(I CD sono disponibili in cine- Fonoteca)

Ali Khan Nusrat Fateh, **Body and soul**. Great Britain, Real World, 2001
FON.E.ALI.2

Ali Khan Nusrat Fateh, **Ecstasy**. S.I., Demon Music, 2000
FON.E.ALI.4

Ancient Future, **Natural rhythms**. Cambridge (Massachusetts), Philo, 1994
FON.A.ANC.1

Anthology of world music : the music of Islam and Sufism in Morocco. Cambridge (Massachusetts), Rounder, 1999
FON.E.ANT.1 1

Anthology of world music : Iran. Cambridge (Massachusetts), Rounder, 1998
FON.E.ANT.1.7.1-2

Anthology of world music : Lebanon. Cambridge (Massachusetts), Rounder, 2003
FON.E.ANT.1.3

Armonie tantriche: musica tibetana rituale. Como, Red/Studio redazionale, 1996
FON.E.ARM.1

Budd Harold, **Avalon sutra ; As long I can hold my breath**. Samadhisound, 2004
FON.A.BUD.1.2

Deuter Georg, **Aum**. Kuckuck Schallplatten, 1998
FON.A.DEU.1

Eno Brian, **Ambient 1 : Music For Airports**. Virgin, 2009
FON.A.ENO.3

Eno Brian, **Thursday afternoon**. Great Britain, Virgin, 2009
FON.A.ENO.4

Enya, **Amarantine**. United Kingdom, Warner Music, 2005
FON.A.ENY.2

Enya **Paint the sky with stars : the best of Enya**. United Kingdom, Warner Music, 1997
FON.A.ENY.1

Enya, **Watermark**. New York, WEA, 1988
FON.A.ENY.3

Erguner Kudsi, **Ottomania**. Munchen, ACT, 1999
FON.E.ERG.1

High Places, **High Places**. Chicago, Thrill Jockey, 2008
FON.A.HIG.1

Hykes David, **Breath of the earth**. Århus, Fønix Musik, 1997
FON.A.HYK.I

Khan Mohammad Sharif, **Anthology of world music: The music of Pakistan**. Cambridge (Massachusetts), Rounder, 2003
FON.E.ANT.I.4

Kitaro, **Silk road** volume I. Japan, Pony Canyon, 2002
FON.A.KIT.I

Kodo, **One earth tour special**. Japan, Sony music, 2004
FON.dvd.E.KOD.I.1-2

Mahwash, **Ghazals Afghans**. Paris, Accords Croisés, 2007
FON.E.MAH.A.I

Oldfield Mike, **the platinum collection**. S.I., Virgin records, 2006
FON.A.OLD.I.1-3

Popol Vuh, **In the gardens of Pharao ; Aguirre**. Tucson, Celestial harmonies, 1983
FON.A.POP.I

Popol Vuh, **Tantric songs, Hosianna Mantra**. Tucson, Celestial Harmonies, 1991
FON.A.POP.2

Roth Schawkie, **Zen flute of interior time**. S. I., Heavenly musicians music BMI, 2000
FON.A.ROT.I

Shankar Lakshminarayanan, **Pancha Nadai Pallavi**, S.I., ECM, 1990
FON.E.SHA.A.I

Velez Glen, **I ritmi dei chakra : le percussioni che risvegliano l'energia vitale**. Como, Red, 2001
FON.E.VEL.B.I

Youssef Dhafer, **Divine shadows**. S.I., Jazzland, 2006
FON.E.YOU.I