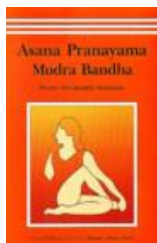


ASANA EN PRANAYAMA

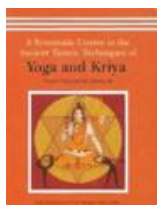


ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 543blz - paperback

Dit boek, vaak afgekort als APMB, wordt internationaal erkend als een van de meest systematische yogahandboeken. Deze uitgebreide versie bevat heldere stap voor stap instructies en illustraties die de beoefenaar en leraar begeleiden bij de meest eenvoudige tot de meest gevorderde oefeningen. Van praktisch iedere oefening wordt de adem benoemd, de voordelen, contra indicaties, chakra's en de aandachtspunten.



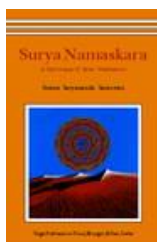
YOGA AND KRIYA - A Systematic Course in the Ancient Tantric

Technics door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 984blz - gebonden, harde kaft

Een nieuwe uitgave van dé grote yoga 'bijbel', met veel gekleurde afbeeldingen.

Een volledig opnieuw ingevoerde versie van dit klassieke werk. De uitvoerige tekst omvat 36 gestructureerde en systematisch opgestelde lessen. Maar ook worden dagelijkse oefeningen beschreven van de verschillende takken van yoga met inbegrip van hatha, raja, mantra, karma, bhakti, jnana en kriya.

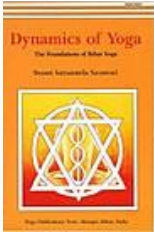


SURYA NAMASKAR

door Swami Satyanada Saraswati

Engels - 108blz - paperback

Surya Namaskar, de zonnegroet, is een bekende reeks houdingen waarin het lichaam gestrekt en weer ontspannen wordt. Goed voor soepelheid en vitaliteit, het ontwikkelen van het innerlijk bewustzijn en een grotere helderheid van geest. Dit boek is dan ook een prima basis voor de regelmatige beoefening van yoga.



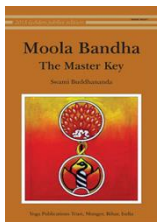
DYNAMICS OF YOGA

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 176blz – paperback

In Dynamics of Yoga wordt het oorspronkelijke yogische concept besproken, samen met de yogaprogramma's die de basis vormen van de Bihar Yoga of Satyananda Yoga. Deze vroege teksten en onderricht van Swami Satyananda Saraswati zijn ideaal als inleiding tot de Bihar Yoga. Het doel is om de lezer een dieper begrip te geven van yoga en de praktische toepassingen in het dagelijks leven. De kern van yoga en meditatie wordt uitgelegd, met de nadruk op het ontwikkelen van de geest en het bewustzijn. Het boek blijft een tijdloos werk over de kunst en wetenschap van yoga, beschreven door een meester.

In deze uitgave is een nieuw hoofdstuk toegevoegd over de geschiedenis en ontwikkeling van Bihar Yoga.

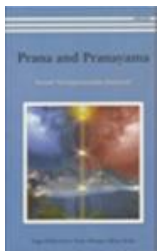


MULA BANDHA – The Master Key

door Swami Buddhananda

Engels - 164blz - paperback

De Bandha's, of sloten, zijn de sleutel om je spirituele oefeningen te verdiepen. Tot nu toe is er weinig geschreven over deze oude techniek die als een belangrijk onderdeel wordt beschouwd van zowel hatha yoga als kundalini yoga. De techniek is niet moeilijk uit te voeren en bevordert de lichamelijke, mentale en spirituele ontwikkeling. Alles wat je wilt weten over Mula Bandha vind je in dit boek, het geeft gedetailleerde informatie over alle aspecten en effecten van deze krachtige techniek.

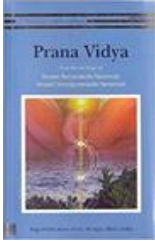


PRANA PRANAYAMA

door Swami Niranjanananda Saraswati

Engels - 362blz - paperback

Dit boek maakt voor ons het concept van prana, of energie, toegankelijk en begrijpelijk. Het bevat een uitgebreid scala aan oefeningen waarmee prana kan worden ervaren en binnen het eigen lichaam of naar anderen kan worden gestuurd. Een boek voor meer ervaren yogabeoefenaars.

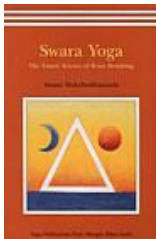


PRANA VIDYA

door Swami Niranjanananda Saraswati

Engels – 271blz – paperback

Prana Vidya is een geavanceerde yoga-praktijk die is afgeleid van de klassieke tradities en is ontwikkeld in het Satyananda Yoga-systeem. Het omvat een diepgaande verkenning van prana - de levenskracht en ontwikkelt het vermogen om deze onderliggende principes van het bestaan te kanaliseren. Niet alleen geeft de beoefenaar toegang tot subtiele niveaus van bewustzijn, maar het is ook een effectieve genezingsmethode. Dit boek is verdeeld in twee delen. Het eerste deel bespreekt de theorie van prana vidya, vanuit de culturele en wetenschappelijke gezichtspunten van de yoga. Het tweede deel omvat de oefeningen die beginnen met voorbereidende en fundamentele technieken en geleidelijk overgaan naar geavanceerde methoden. De gedetailleerde praktijken begeleiden de beoefenaar systematisch naar een verfijnd pranisch bewustzijn en controle welke uiteindelijk leiden tot meesterschap in het sturen van de levenskracht van het leven. Prana Vidya is het vervolg op het boek Prana en Pranayama dat zorgt voor een basisbegrip bewustzijn en beheersing van prana, de grond vormt waarop prana vidya kan worden beoefend.



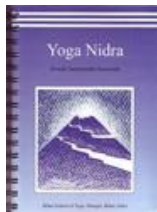
SWARA YOGA

door Swami Muktibodhananda

Engels - 248blz - paperback

Svara Yoga is de tantrische wetenschap van de subtiele adem. Leer wat de oude teksten zeggen over de Swara, het ritme en verloop van de adem, en over de energie die door het lichaam stroomt. Het beheersen van de Swara verbetert de innerlijke balans, bevordert de gezondheid en vergroot zelfkennis die leidt naar zelfrealisatie.

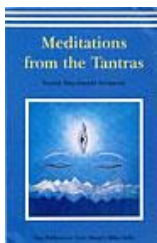
YOGA NIDRA & MEDITATIE



YOGA NIDRA

door Swami Satyananda Saraswati
Nederlands - 287blz - met ringband

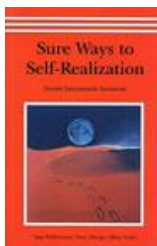
Yoga Nidra heeft een diepgaand effect op het leven van mensen doordat zij diepe ontspanning kunnen ervaren. In dit boek wordt uitgebreid ingegaan op zowel de yoga als de techniek. Daarnaast worden ook de wetenschappelijke principes belicht, het hoe en waarom van de vele aspecten van Yoga Nidra.



MEDITATIONS FROM THE TANTRAS

door Swami Satyananda Saraswati
Engels - 367blz - paperback

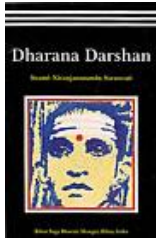
Meditatie is een wezenlijk onderdeel van alle yogaoefeningen die leiden tot zelfkennis. In de innerlijke wereld van meditatie zijn er veel verschillende oefeningen die we kunnen benutten. Dit boek geeft de essentie van technieken uit de originele tantrische teksten. Daarmee verschaft het inzicht in zowel de theorie als de praktijk en het belang van meditatie in ons dagelijks leven.



SURE WAYS TO SELF REALISATION

door Swami Satyananda Saraswati
Engels - 455blz - paperback

Een praktische en informatieve tekst die meditatietechnieken beschrijft van culturen uit de hele wereld. Begrijp het pad van meditatie, de obstakels en hoe je deze kunt overwinnen. Bovendien geeft dit boek theorie en praktijk geschikt voor beoefenaars van alle leeftijden en niveaus.

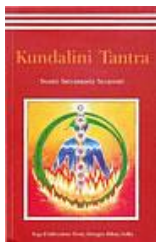


DHARANA DARSHAN

door Swami Niranjanananda Saraswati

Engels - 439blz - paperback

Dharana Darshan bevat nog niet eerder gepubliceerde meditatieprogramma's uit de Upanishaden, de Tantra's en andere traditionele yogische teksten. De kern van het boek is de bewerking door Swami Niranjanananda van de complexe upanishadische akasha (ruimte) dharanas voor moderne beoefenaars, zoals chidakasha, hridayakasha, daharakasha en vyoma panchaka dharanas, plus gevorderde stadia van de klassieke ajapa japa en trataka technieken. Ook bevat het boek een inleiding van de theorie en het doel van concentratie, psychische symbolen, visualisatie en de obstakels die beoefenaars tegen kunnen komen. Dit boek is bedoeld voor mensen die al bekend zijn met de basisprincipes van pratyahara (terugtrekken van de zintuigen) en hier al ervaring mee hebben.

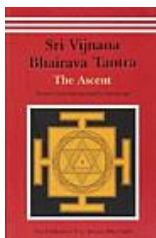


KUNDALINI TANTRA

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 453blz - zachte kaft

Dit boek is de sleutel voor Kundalini Yoga met een volledige uiteenzetting en beschrijving van de oefeningen die de kundalini wekken. Het verduidelijkt de principes van prana, de energiebanen in het lichaam (nadi's), de chakra's en de kwaliteiten van het ontwaken. Ook de verschillende wijzen waarop kundalini zich manifesteert komen aan de orde. Bovendien bevat het de complete beschrijving van de kriya yogaoefeningen.

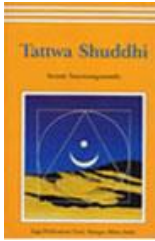


SRI VIJNANA BHAIRAVA TANTRA - Het opstijgen

door Swami Satyasangananda Saraswati

Engels - 522blz - zachte kaft

Het onderwerp van deze oorspronkelijk tantrische tekst is Dharana, concentratie. Dharana is de zesde stap op het achtvoudige pad van Patanjali. Dit boek geeft behalve de vertaling ook uitleg van de tekst van Patanjali. Het werd geschreven door Swami Satyasangananda, in het dagelijkse leven Satsangi genoemd, na een intense persoonlijke ervaring.

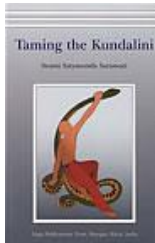


TATTWA SHUDDHI

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 144blz - paperback

Tattwa Shuddhi is een tantrische oefening voor de reiniging van de vijf elementen in het menselijk lichaam. Het boek beschrijft de oorsprong en weldaden van Tattwa Shuddhi en hoe krachtige klanken en symbolen ingezet kunnen worden om te zuiveren.



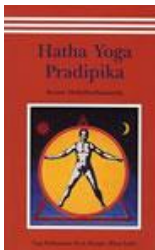
TAMING THE KUNDALINI

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 196blz - paperback

Taming the Kundalini is een verzameling brieven die Swami Satyananda Saraswati tussen 1959 en 1962 schreef aan een van zijn trouwste leerlingen. Door middel van dit gedetailleerde en intieme verslag van yogische en spirituele training krijgt de lezer een indruk van de relatie tussen goeroe en leerling en hoe krachtig een progressieve sadhana is om het bewustzijn te laten ontwaken. In dit boek geeft Swami Satyananda spiritueel advies en aanmoediging, waardoor de lezer een diepgaand begrip krijgt van de plaats van de mens in het universum.

COMMENTAREN & FILOSOFIE



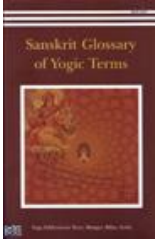
HATHA YOGA PRADIPICA

door Swami Muktibodhananda

Engels - 641blz - paperback

Dit boek is gedegen commentaar op de oorspronkelijke tekst van Maharishi Swatmarama. Het geeft een beschrijving van het oorspronkelijke hatha yoga systeem, zowel in theorie als in de praktische uitvoering. Hatha yoga is oorspronkelijk niet bedoeld voor de gezondheid of om fit te blijven, maar voor het stimuleren van prana, de chakras en de kundalini shakti. Hatha yoga werd beschouwd als de basis van alle hogere yoga's.

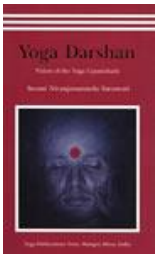
Deze tekst toont duidelijk dat er een verband is tussen tantra en hatha yoga, en benadrukt ook dat hatha yoga leidt tot raja yoga, anders wordt het tevergeefs uitgeoefend.



SANSKRIT GLOSSERY OF YOGIC TERMS

samengesteld door Swami Yogakanti Saraswati
Engels - 222blz - paperback

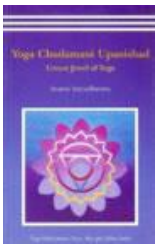
Een samenvatting van definities van yoga en aan yoga gerelateerde items, van yoga tradities en concepten. Het is samengesteld voor yoga beoefenaars die een diepere begrip zoeken van yoga symbolen en metaforische taal. Het kan gebruikt worden als gids om de subtiele Sanskriet begrippen die veelvuldig gebruikt worden in yoga publicaties duidelijk te maken. Naast de Engelse uitleg van een woord/begrip wordt het woord ook in oorspronkelijke Devanagri schrift weergegeven.



YOGA DARSHAN

door Swami Niranjanananda Saraswati
Engels - 514blz - paperback

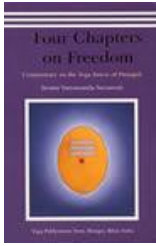
Een uitgebreid en belangrijk naslagwerk over yoga door iemand die yoga doorzien en begrepen heeft (darshan). Het geeft een duidelijk beeld van de verschillende tradities, filosofieën en psychologie van de yoga en hoe belangrijk yoga is in onze moderne wereld. De beschrijving van yogabeoefening gaat samen met uitleg over hoe yogi's het lichaam waarnemen.



YOGA CHUDAMANI UPANISHADS - Het Kroonjuweel van Yoga

door Swami Satyadharma Saraswati
Engels - 330blz - paperback

Een handboek voor gevorderde yogabeoefenaars. Het beschrijft de aloude manier om de kundalini te wekken en bespreekt nadi's, de prana vayu's, chakra's, kundalini shakti, ajapa gayatri en pranava. De tekst is weergegeven in het oorspronkelijke Sanskriet met transcriptie en daarnaast woord voor woord verklaard en vertaald in het Engels. Het commentaar is geschreven door Swami Satyadharama, een specialiste en kenner van de oorspronkelijke teksten.

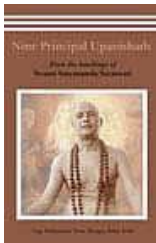


FOUR CHAPTERS ON FREEDOM

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 400blz - paperback

Deze tekst bevat de volledige Sanskriet tekst van Rishi Patanjali's Yoga Sutra's, plus de transcriptie, vertaling en commentaar. De Yoga Sutra's is met zijn 196 verzen of 'draden' van yoga, de meest gerespecteerde verhandeling over yoga. Het uitgebreide commentaar op elke sutra geeft inzicht in de tekst en het pad van de raja yoga. Serieuze yogabeoefenaars en spirituele zoekers zullen dit boek uiterst waardevol vinden.



NINE PRINCIPLE UPANISHADS

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 274blz - paperback

De Nine Principal Upanishads zijn het hoogtepunt van het vedische gedachtegoed en bevatten de essentie van het oorspronkelijke vedantische onderricht. Er worden sublieme waarheden gegeven over de aard en het lot van de mens, die grote wijzen en zieners tijdens informele samenkomsten vertelden aan leerlingen en spirituele zoekers. Deze Upanishaden beschrijven de directe ervaring van transcendentie die resulteert in de eenheid van het individu met het hoogste bewustzijn. Ze geven ook meditatietechnieken om de aard van Atman, de allerhoogste ziel, te realiseren en om de onsterfelijke Brahman te bereiken.

Dit boek bevat de originele Sanskriet verzen, transcriptie en vertalingen van vele belangrijke upanishaden.



AJNA CHAKRA

door Rishi Nityabodhananda

Engels - 142blz - paperback

Hoewel de kennis van de externe wereld verkregen wordt via de zintuigen, nemen we het manifeste en onmanifeste waar via ons zesde zintuig, ajna chakra, ook wel het derde oog of het oog van de intuïtie genoemd, de hogere intelligentie. Door ajna chakra te laten ontwakken openen we het kanaal waardoor we antwoorden kunnen krijgen op de vraag wat er voorbij de externe realiteit is, vragen die elke zoeker bezighouden.

Deze nieuwe uitgave van Ajna Chakra door Rishi Nityabodhananda is gereviseerd en bijgewerkt. In dit boek wordt ook kundalini yoga besproken, ajna chakra in de tantrische teksten, yoga om ajna chakra te laten ontwakken, pogingen van de wetenschap om bewustzijnstoestanden die buiten de objectieve externe realiteit vallen, te valideren en onderzoek naar de rol van de epifyse en de relatie tot ajna chakra.



SWADISTHANA CHAKRA

door Rishi Nityabodhananda

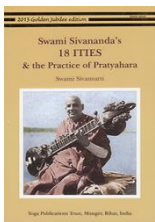
Engels - 96blz - paperback

In Swadhithana Chakra bespreekt Rishi Nityabodhananda de vele aspecten van dit chakra. De plaats binnen de kundalini yoga wordt besproken maar ook de invloed op de persoonlijkheid, de symboliek alsmede oefeningen om het chakra te stimuleren en hoe het te doen ontwakken. Evenals de andere chakra boeken van Rishi Nityabodhananda is de schrijfstijl eenvoudig en humorvol.



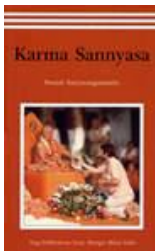
MANIPURA CHAKRA
door Rishi Nityabodhananda
Engels - 109blz - paperback

In dit boek beschrijft Rishi Nityabodhananda de vele facetten van manipura chakra, het energie centrum dat achter de navel ligt. Werken met manipura chakra ligt aan het begin van een spiritueel ontwaken. Het boek is in een eenvoudige stijl en vol humor geschreven. Door het lezen van dit boek krijgt men een fundamenteel begrip van de plaats die dit energie centrum heeft in het leven.



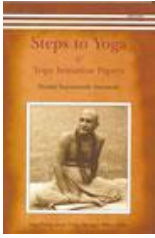
SWAMI SIVANANDA'S 18 ITIES
door Swami Sivamurti
Engels - 251blz - paperback

De ity's zijn 18 woorden die eigen op ity, zoals serenity, humility en purity. Het zijn 18 positieve kwaliteiten of deugden als wegwijzers in en van het dagelijkse leven. Het is een pad dat de aspirant leidt naar inzicht en verlichting. Hoe wil je leven, hoe kun je een beter mens worden? De ities zijn handvaten om wat zich aandient in je leven betekenis te geven.



KARMA SANNYASA
door Swami Satyasangananda Saraswati
Engels - 3121blz - paperback

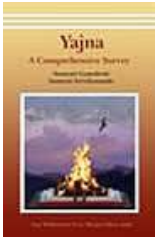
Karma Sannyasa legt uit hoe onze levens gedictieerd worden door gehechtheid, verlangens en ambitie. Er worden methodes aangereikt om deze patronen te transformeren en hoe er een gelukkigere levensvisie gerealiseerd kan worden door middel van het ontwikkelen van het spirituele bewustzijn. Het boek richt zich op het gezinsleven en relaties, rijkdom, karma, zelfrespect en levensstijl. Er wordt uitgelegd hoe spiritualiteit verweven kan worden in de ervaringen van alledag, hoe het mogelijk is om een gezinsleven te hebben en toch de balans te houden tussen externe en interne groei.



STEPS TO YOGA - Yoga Initiation Papers
door Swami Satyananda Saraswati
Engels - 198blz - paperback

Brieven van Swami Satyananda aan een leerling. Dit weinig bekende werk beschrijft de problemen en mogelijkheden die een in de wereld wonende yogi in het dagelijkse leven

tegenkomt.

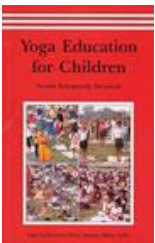


YAJNA - A Comprehensive Survey
door Sannyasi' Gyanshruti and Srividyananda
Engels - 370blz - paperback

Een Yajna is het oudste ritueel dat de mens verbind met de goddelijke essentie.

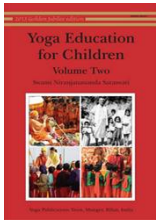
Dit boek is een uitvoerige beschrijving van een yajna zoals opgenomen in de Vedische traditie. Daarbij wordt gekeken naar de structuur, bron en betekenis van de rituelen en hun relevantie in deze eeuw. De herontdekking van de klassieke methodologie en het doel van een yajna kunnen een krachtig hulpmiddel zijn voor de transformatie van menselijk bewustzijn in deze tijd.

YOGABOEKEN VOOR KINDEREN



YOGA EDUCATION FOR CHILDREN
door Swami Satyananda Saraswati
Engels - 302blz - paperback

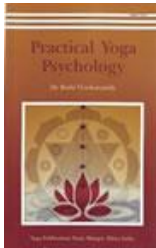
De kunst van het onderwijzen wordt vaak onderschat, terwijl kinderen onze toekomstige leiders zullen zijn. Kinderen die yoga hebben geleerd, weten een grotere concentratie op te brengen en zich minder grillig te gedragen in de schoolklas. In dit boek wordt het geven van yoga aan kinderen op zo'n manier uitgelegd dat yoga beoefenen voor de kinderen zelf belangrijk wordt.



YOGA EDUCATION FOR CHILDREN - volume two
door Swami Niranjanananda Saraswati
Engels - 414blz - paperback

Dit boek is speciaal voor mensen die met kinderen werken, om ze via yoga tot creatieve en stabiele mensen op te laten groeien. Het werkelijke doel van onderwijs wordt besproken, plus yoga voor kinderen met speciale behoeften en twee succesvolle experimenten die in India met kinderen gedaan zijn. Leer hoe je spelletjes, kunst en verbeelding kunt verwerken in de praktische toepassing van yoga voor kinderen.

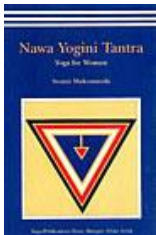
GEZONDHEID



PRACTICAL YOGA PSYCHOLOGY
door Dr. Rishi Vivekananda
Engels - 307blz - paperback

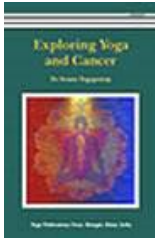
Het grote mysterie van ons leven is het begrijpen van onze persoonlijkheid, onze relatie tot anderen en onze plaats in de wereld en in het verloop der dingen. Daarop volgt de vraag hoe we onze persoonlijke ervaring en interactie met de mensen om ons heen kunnen veranderen om een gelukkiger, harmonieuzer en dienstbaar leven te leiden. Al duizenden jaren heeft yoga deze vragen benoemd én beantwoord.

In Practical Yoga Psychology wordt de leer van de yoga gecombineerd met psychologie, psychiatrie en andere takken van de westerse wetenschap. Hierdoor krijgen wij inzicht in de menselijke persoonlijkheid, een beeld van waar we heen gaan en richtlijnen om vooruit te komen op deze reis.



NAWA YOGINI TANTRA
door Swami Muktananda
Engels - 232blz - paperback

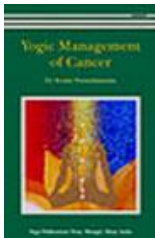
Een yoga boek dat gericht is op het welzijn van vrouwen op fysiek, mentaal en spiritueel gebied. Een must voor vrouwen en zeker voor yogadocenten.



EXPLORING YOGA AND CANCER

door Dr Swami Yogapatap
Engels - 265blz - paperback

Exploring Yoga and Cancer geeft inzichten in de moderne medische wetenschap en de yogische benadering. Er wordt een diepgaande analyse gegeven van de ontwikkeling van kanker, inclusief op de subtiele niveaus van het zijn, de principes die de yogische manier om met kanker om te gaan, ondersteunen en hoe yoga de gevolgen van kanker kan helpen omkeren en onder controle kan houden. Het boek legt uit wat kanker is, hoe het gevormd wordt en kijkt naar de diverse oorzaken ervan. Het onderzoekt hoe yogaoefeningen mensen met kanker kunnen helpen. Voor verschillende mensen met verschillende vormen van kanker wordt er uitgebreid advies en informatie gegeven om via yogaprogramma's kanker onder controle te krijgen. Het laatste deel geeft een inleiding naar het onderzoek dat gedaan wordt op het gebied van yoga en kanker.



YOGIC MANAGEMENT OF CANCER

door Dr Swami Nirmalananda
Engels – 291blz - paperback

In Yogic Management of Cancer worden kanker en de oorzaken ervan uitgelegd vanuit het oogpunt van de wetenschap en vanuit het oogpunt van yoga. Er wordt advies gegeven over hoe yoga gebruikt kan worden om met kanker om te gaan en wat de effecten zijn van conventionele behandelingen op alle niveaus van het zijn. Bruikbare yogische technieken die gegeven worden omvatten yogaoefeningen, yogische levensstijl en dieet en oefeningen voor zelfobservatie en het cultiveren van een positieve levenshouding.

Er worden uitgebreide oefeningen gegeven om weer contact te maken en te houden met het zelf. Waar er geen uitzicht op herstel is, worden er middelen aangereikt voor een positieve acceptatie van de dood en wordt er advies gegeven om zich voor te bereiden op het sterven.



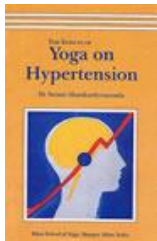
YOGA MANAGEMENT OF ASTHMA AND DIABETES

door Dr. Swami Shankardevananda

Engels - 312blz - paperback

Dit boek bekijkt twee veel voorkomende ziekten, astma en diabetes vanuit een yogisch perspectief. Het bespreekt achtergrond, aard en oorzaak van elke ziekte, medische en yogische behandelingen, dieet en hoe met yoga de weg in te slaan naar gezondheid. Er wordt een overzicht gegeven van het onderzoek naar yoga en astma en diabetes, samen met informatie over klinische onderzoeken, achtergrondverhalen en instellingen die er zijn voor yogatherapie. Daarnaast wordt uitleg gegeven van de holistische benadering van yoga ten opzichte van therapie en de effectiviteit van yogische behandelmethoden bij het verkrijgen van een goede gezondheid.

Deze nieuwe uitgave bevat aangepaste yogische oefenprogramma's voor elke ziekte.



YOGA ON HYPERTENSION

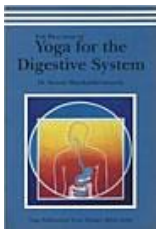
door Dr. Swami Shankardevananda

Engels - 218blz - paperback

Dit boek is verdeeld in drie delen: oorzaak, genezing en beoefening. Het eerste deel beschrijft de basisfysiologie van het hart- en vaatsysteem en de diverse oorzaken van hoge bloeddruk (hypertensie), waaronder psychologische en pranische invloeden, levensstijl, stress en erfelijkheid. Het yogische gezichtspunt wordt uitgebreid besproken, maar ook dat van de moderne geneeskunde.

Het tweede deel over management legt uit hoe je de bloeddruk via yoga terug kan brengen tot normale waarden, aangevuld met advies over levensstijl en geestesontwikkeling. Het laatste deel bevat een weekoverzicht met yogatechnieken, gevolgd door heldere instructies voor individuele programma's.

Ten slotte wordt in een bijlage aandacht geschonken aan lage bloeddruk, tezamen met een dieet.



YOGA FOT THE DIGESTIVE SYSTEM

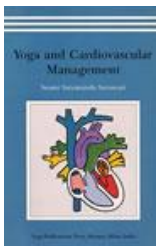
door Dr Swami Shankardevananda

Engels - 259blz - paperback

Het spijsverteringssysteem wordt in dit boek in drie delen behandeld. Als eerste de fysiologie van de spijsvertering, de psychologie van honger en eten en het Ayurvedische en het yogische gezichtspunt omtrent spijsvertering en eetgewoontes.

Het tweede deel beschrijft de pathofysiologie en yogisch management van diverse spijsverteringskwalen van het eenvoudige wind en indigestie tot vervelend zuur, nare constipatie en aambeien, lastige diarree en dysenterie, waarbij vooral aandacht aan het dieet geschonken wordt.

Het derde deel beschrijft de yogische programma's die nodig zijn om spijsverteringskwalen uit te bannen en het hele spijsverteringssysteem in goede gezondheid te houden. Bij elk oefenprogramma staan duidelijke instructies en schema's, die zelfs voor een beginner goed te volgen zijn.



YOGA AND CARDIOVASCULAR MANAGEMENT

Swami Satyananda Saraswati and Dr. Swami Karmananda

Engels - 244blz - paperback

Dit boek is een samenvatting van de discussies tussen Swami Satyananda en een groep van franse medische specialisten, artsen en yoga docenten in 1981 te Parijs over Yoga en de medische behandeling van het vaten stelsel.

Vanuit yogische inzichten worden in dit boek vele stoornissen besproken zoals verhoogde bloeddruk en hartkwalen. Deze stoornissen worden besproken en dat wordt gevolgd door een yogische benadering bij de behandeling welke wetenschappelijk wordt onderbouwd.

Het onderzoek-deel van dit boek wordt onderbouwd door medici en de taal en de wetenschappelijke benadering maken dit boek uitstekend geschikt zowel voor medische wetenschappers als leken.



YOGA MANAGEMENT OF COMMON DISEASES

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 244blz - paperback

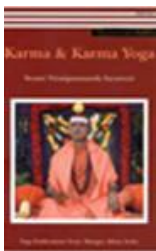
Een boek dat 36 veel voorkomende maar ook ernstige ziekten die de mens kunnen treffen beschrijft, oa ziektes van het hoofd en de nek, het hart-, vaten- en ademhalingsstelsel, het maag-darmkanaal, de gewrichten en het bewegingsapparaat en het

urogenitale stelsel.

Er wordt informatie gegeven over de oorzaken en gevolgen van elke ziekte vanuit zowel het yogische als het medische gezichtspunt. Ook worden er diepgaande yogische managementprogramma's gegeven voor elke ziekte, samen met de huidige medische behandeling, dieetaanbevelingen en ander advies. Deze informatieve tekst is een middel om ziekte onder controle te krijgen en op een yogische manier gezond te worden en te blijven.

LEZINGEN & SATSANG

Yogadrishti (Yogavisie) Series zijn boekjes met de satsangs (voordrachten) die Swami Niranjanananda Saraswati heeft gegeven in Ganga Darshan, Munger. Dit als onderdeel van een nieuwe fase in zijn sannyasa leven, leven als sannyasin, waaraan hij in 2010 is begonnen. De boekjes uit deze serie hebben een datum achter de titel staan.

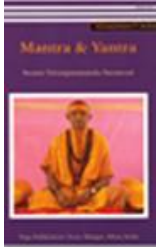


KARMA & KARMA YOGA, februari 2010

Swami Niranjanananda Saraswati

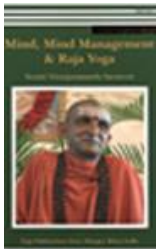
Engels - 907blz - paperback

De verhelderende en diepgaande lezingen geven een verfrissend inzicht in dit tijdloze onderwerp. Daarnaast worden duidelijke richtlijnen van en voor het dagelijkse leven gegeven. De satsangs zijn een van die voorbeelden van Swami Niranjan's onnavolgbare en prettige stijl: licht en toch met diepgang, verfrissend en tegelijkertijd klassiek, grondig en ook praktisch.



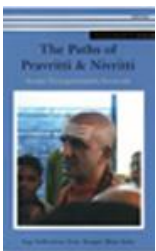
MANTRA & YANTRA, maart 2010
Swami Niranjanananda Saraswati
Engels - 57blz - paperback

In dit boekje worden de oorsprong en de aard van mantra's en yantra's besproken. Maar ook de verbinding die deze vormen tussen het individu en de kosmos. Deze satsangs introduceren zowel het theoretische als wel het praktische aspect van dit enorme onderwerp. Het geeft aspiranten een inzicht hoe mantra en yantra te gebruiken als 'n belangrijk hulpmiddel bij meditatie.



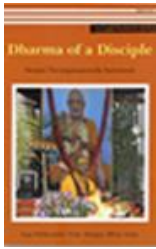
MIND, MIND MANAGEMENT & RAJA YOGA , mei 2010
Swami Niranjanananda Saraswati
Engels - 168blz – paperback

In deze verhelderende lezingen, legt Swamiji de grote ervaring van de geest uit in gemakkelijk te begrijpen capsules. Hij benadert het onderwerp vanuit klassieke, psychologische als wel praktische invalshoeken. Tevens reikt hij richtlijnen aan hoe de verschillende uitingen en ervaringen van de geest te hanteren. Deze satsangs zijn een mooi voorbeeld van de diepte en reikwijdte van de visie van Swami Niranjan alsmede van zijn begrip.



PATHS OF PAVITRI & NIVRITI, juni 2010
Swami Niranjanananda Saraswati
Engels - 78blz - paperback

Swamiji introduceert dit thema met een metaforische verhaal van 'Atmaram' en zijn reis naar de 'City of Light'. Fundamentele vragen worden beantwoord: de basis en manier waarop een harmonieus leven te leiden tijdens het volgen van een op materie gericht leven; het punt waarop een aspirant verder gaat het spirituele pad op; en de rol van een gids op de reis.



DHARMA OF A DISCIPLE, augustus 2010

Swami Niranjanananda Saraswati

Engels - 87blz – paperback

Deze lezingen geven een idee hoe we als spiritueel leerling kunnen beoordelen waar we in ons 'groeiproces' staan, ons karakter met de sterke en zwakke kanten kunnen bekijken.

Swami Niranjan geeft in dit boek aan waar we als discipel aan kunnen werken om onze basis te versterken en wat daarvoor nodig is. Er wordt een antwoord gegeven op de fundamentele spirituele vraag wat de hoogste waarheid is die een leerling binnen een guru - discipel relatie nastreeft.



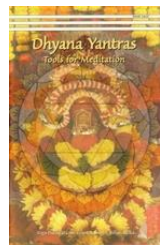
HEAD, HEART & HANDS, oktober 2010

Swami Niranjanananda Saraswati

Engels - 66blz - paperback

De yoga van hoofd, hart en handen is het thema van de satsangs die Swami Niranjan gegeven heeft in oktober 2010.

Swamiji legde uit hoe een integrale ontwikkeling tot stand kan komen terwijl we een harmonieuze staat van geest en emoties creëren. Wanneer we de essentiële aard van de begrippen hoofd-hart-handen begrijpen en de volgorde van het pad van de transformatie daarvan, dan pas kan de transformatie tot stand komen. Dit gaat samen met het verwerven van een nieuw inzicht op de uitvoering van deze begrippen.

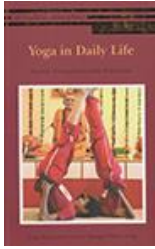


DHYANA YANTRA'S 2007

Engels - 105blz - paperback

Een yantra is een geometrisch diagram, meestal van in elkaar grijpende driehoeken en cirkels, gebruikt als een focus voor dhyana (meditatie). Het Sanskrietwoord yantra is afgeleid van de wortel yam, wat 'ondersteunen' of 'vasthouden' betekent. dit boek is een selectie van krachtige yantra's, mandala's dei zinvol

zijn voor de spirituele zoeker. In het boekje staan 96 prachtige gekleurde afbeeldingen en yantra's en mandala's.



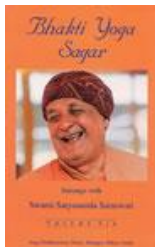
YOGA IN DAILY LIFE, januari 2011
Swami Niranjanananda Saraswati
Engels - 81blz - paperback

Swami Niranjan heeft tijdens de satsangs gesproken over het doel van yoga in iemands leven en over de praktische integratie van de verschillende systemen voor lichaam, geest en spirit. Hij gaf tijdens deze lezingen een gedetailleerde beschrijving van de Yoga Capsules die makkelijk zijn te integreren in je dagelijkse leven. Swamiji verhelderde de spirituele wetenschap en tradities op een klassieke en toch diepgaande wijze; waardoor het inzicht en de wijsheid van de oude zieners en teksten tot leven kwam.



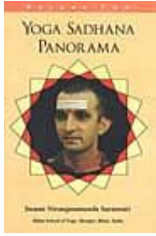
SAMATVAM DE YOGA OF EQUANIMITY (Yoga van Gelijkmoedigheid)
From the teachings of Swami Sivananda and Swami Satyananda
Engels - 122blz - paperback

Samatvam is de yoga van gelijkmoedigheid en juist dat brengt balans in vele aspecten van het leven. In dit boek klinkt de wijsheid door van beide Swami's Sivananda en Satyananda. Samen met verwijzingen naar oude teksten wordt de lezer essentiële yoga technieken aangereikt om vrijheid van de mentale activiteiten van de geest te bereiken, en om in ieder situatie goedgehumeurd te kunnen blijven en zo uiteindelijk tot tevredenheid en vrede te komen, iets dat iedereen nastreeft.



BHAKTI YOGA SAGAR vol I, II, III, IV, VI, VII
door Swami Satyananda Saraswati
Engels - vol I 431blz, vol II 464blz, vol III 231blz, vol IV 335blz, vol V 222blz, vol VI 200blz, vol VII 208blz - paperbacks

Swami Satyananda behandelt in deze boeken het centraal thema dat het voor ieder individu noodzakelijk is om zijn/haar eigen relatie met God te onderzoeken en ontdekken. Hij is een gezaghebbende in vele onderwerpen.

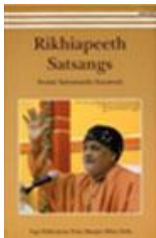


YOGA SADHANA PANORAMA vol I, II, III,

door Swami Niranjanananda Saraswati

Engels - vol I 275blz, vol II 483blz, vol III 389blz, vol IV 437blz - paperback

Dit is een serie inspirerende lezingen en satsangs door Swami Niranjanananda over vele onderwerpen van yoga. Het bevat de uitgeschreven teksten van lezingen gegeven tijdens zijn reizen naar Australië (1994), Europa (1994), Mumbai – India (1997) en van zijn tour naar Frankrijk, Griekenland, Wales, Spanje, Australië en India tussen 2000 en 2002. Alle delen bevatten veel praktisch gerichte informatie die relevant is voor iedere yogabeoefenaar die op zoek is naar richtlijnen voor het dagelijkse leven in de 21ste eeuw.



RIKHIAPEETH SATSANGS

door Swami Satyananda Saraswati

Engels - 97blz - paperback

Swami Satyananda kwam in 1989 naar Rikhia en wijdde zich aan intensieve spirituele oefeningen en zijn Sadhana en als resultaat daarvan veranderde het leven van de dorpsbewoners. In de loop van de tijd hebben ontelbare veranderingen plaatsgevonden in de kleine landelijke plaats, die door armoede werd beheerst. Rikhiapeeth Satsangs is een verzameling van toespraken, die Satyananda tussen 2000 en 2007 heeft gehouden. Dit Satsangs boek is een voorbeeld van zijn liberale gedachten, van zijn mededogen en zijn praktische adviezen. Het bevat een groot scala aan onderwerpen zoals Ashramleven, Guru leerling verhouding, Sannyasa, de Kosmische Moeder, kinderen, bewustzijn doen ontwaken, Yoga, de armoede, 't lot, het openen van het hart en de toekomstige visie van/over Rikhiapeeth. helaas even niet op voorraad, informeer naar de levertijd

