

Центр Йога108 – Москва

КУРС ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ХАТХА-ЙОГИ СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

для готовящихся к сдаче экзамена на сертификат преподавателя начальной и основной группы

(синим цветом выделены книги, имеющиеся в электронном виде для записи на флеш-накопитель/жесткий диск студентов)

ПЕРВОИСТОЧНИКИ

1. **Йога Сутры Патанджали, перевод и комм. Свами Сатьянанды Сарасвати** (Минск, изд-во Ведантамала 2006), также **перевод Свами Вивекананды** (на диске)
3. **Хатха Йога Прадипика, Гхеранда Самхита.** Пер. А.Ригина. (В сборнике «Путь Шивы». Антология древнеиндийских классических текстов. Киев., Общество ведической культуры, 1994., также факультативно **ХЙП** с комментариями Свами Муктибодхананды Сарасвати и Свами Сатьянанда Сарасвати (М., изд. К.Кравчука, 2003)
4. **Бхагавад Гита (Перевод без комментариев Д.Бурбы (2009г.)**
5. **Катха Упанишада.** Пер. Б.Гребенщикова (СПб, 2005) (имеется на диске в виде аудиокниги)
6. **Упанишады Йоги и Тантры.** Пер., комм., составление Б.В. Мартынова. (М., Алетейя., 1999)

ФИЛОСОФИЯ И ИСТОРИЯ ЙОГИ

6. **Георг Ферштейн. «Энциклопедия Йоги».** (М., ИД "Гранд", Фаир-пресс, 2002)
7. **Мирча Элиаде. «Йога: бессмертие и свобода».** (С-Пб., Лань., 1999), или (Киев, София., 2000)
9. **С. Радхакришнан «Индийская Философия».** (В 2-х т. М., МИФ 1993)
(избранные главы, которые будут даваться преподавателем философии йоги для чтения)
10. **Свами Вивекананда — лекции о йоге (Раджа, Карма, Гьяна и Бхакти -**
избранные главы, которые будут даваться преподавателем философии йоги для чтения)

ПРАКТИКА - РАБОТЫ ИНДИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ

11. **Шри Б.К.С. Айенгар. «Прояснение Йоги (Йога Дипика)».** (Медси XXI, 1993) или (Иркутск, Петров и сыновья, 2004)
12. **Гита Айенгар. «Йога: руководство для женщин».** (М., Наука, ГРВЛ., 1992); или (Ростов-на-Дону, Феникс, 1996) или («Сарасвати», Краснодар, 2003).
13. **Свами Сатьянанда Сарасвати «Древние тантрические практики йоги и крийя»** в 3-х томах, (М., изд. К.Кравчука, 2003-2004)
14. **Свами Сатьянанда Сарасвати. «Мула Бандха. Ключ к мастерству».** (серия "Антология йоги" т. 6, изд. "Janus books", 2000)
15. **Шри К.Паттабхи Джойс. «Йога Мала»** (серия "Антология йоги" т.3, изд. "Janus books", 1999) или (Краснодар., изд-во Сарасвати, 2006)
16. **Т.К.В.Дешикачар. «Сердце Йоги. Совершенствование индивидуальной практики».** (София, Киев-Москва-С-Пб., 2003)
17. **Свами Шивананда. «Йога и здоровье».** Киев, София, 1994)
18. **Андрэ ван Лисбет. «Пранаяма. Путь к тайнам йоги».** (Киев, Янус, 2000)
19. **Роберт Свобода «Пракрити – ваша аюрведическая конституция»** (Москва, Саттва)
20. **Дхирендра Брахмачари «Йога - Сукшма Вьяяма»** (Краснодар., изд-во Сарасвати 2006)
21. **Дхирендра Брахмачари "Йогасана Виджняна"** (М., Ритамбхара букс, 2006)
22. **Теос Бернард «Хатха Йога»** (М., Ритамбхара букс, 2006)
24. **Джон Скотт «Аштанга Йога» Полное пошаговое руководство»** (М., ФАИР пресс, 2007)
26. **Свами Вишнудевананда «Медитация и мантры»** (Иркутск, Петров и сыновья, 2008)
27. **Тирумалай Кришнамачарья. «Йога-Макаранда» и «Йога Санагалу».** (Москва, Wild Yogi books. 2017)

ПРАКТИКА - РАБОТЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ АВТОРОВ

27. **Андрей Лаппа. «Йога – традиция единения»** (Киев, "Janus books", 1999)
28. **Артем Фролов «Йогатерапия» и «Пранаяма»** (СПб, 2017)

ХУДОЖЕСТВЕННО-ФИЛОСОФСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

28. **Свами Рама. «Жизнь среди гималайских йогов»** (М., ЧП Михайлова, 2002)
29. **Парамахамса Йогананда «Автобиография Йога»** (любое издание).
30. **Пандит Раджмани Тигунайт – «Гималайские Мудрецы»** (Киев, София 2006)
31. **Свами Парджнянпад «Азбука мудрости»** (Самара, Агни 2004)

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

32. **Анатомический атлас по рекомендации преподавателя** (на диске есть разные варианты)
33. **Дэвид Коултер «Анатомия хатха йоги»** *Факультативно.*
34. **Лесли Каминоф «Анатомия йоги»** (Минск, 2009) *Факультативно.*

www.yoga108.com