

BUDDHA

Feszt 2023. 08. 11-13.

FÖLDINÉ IRTL MELINDA

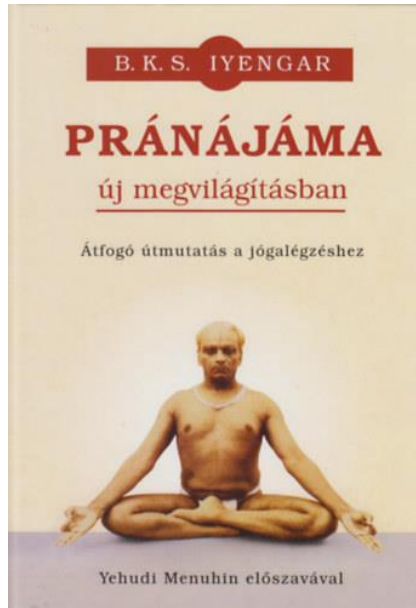


*Éberség jóga
Légzésgyakorlatok*

A Tan Kapuja Buddhista Szakkönyvtár

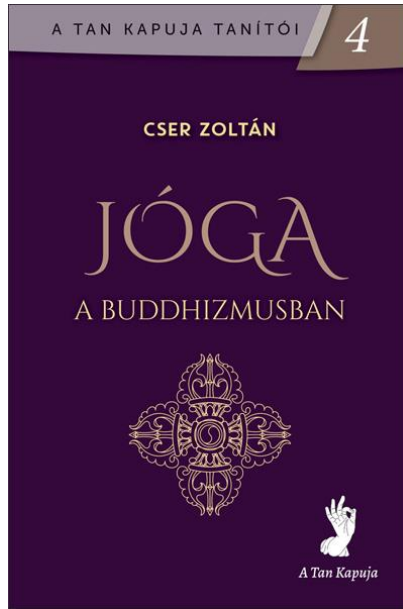
Képes

KÖNYVAJÁNLÓ



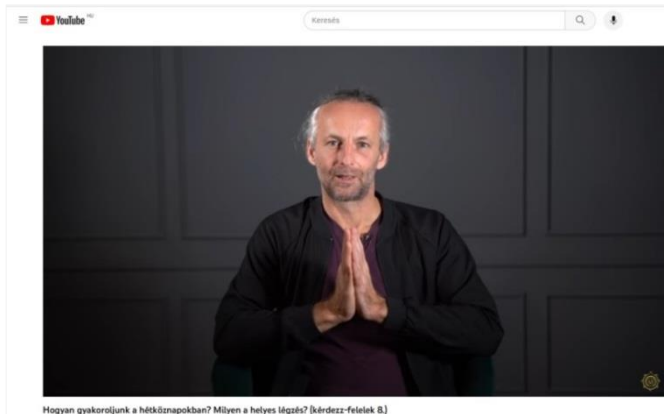
Iyengar, B.K.S. (2015). *Pránájama új megvilágításban – Átfogó útmutató a jógalégzéshez*
Filosz.

„A Pránájama új megvilágításban, mint a jógalégzés elméleti és gyakorlati kézikönyve, méltó folytatása a szerző előző, Jóga új megvilágításban című művének, amelyet ma széles körben a hatha jóga klasszikus tankönyveként ismernek. E könyv egyszerre gyakorlatias és alapos: az elméleti rész átfogó háttérrel ad a jóga filozófiájáról - miközben olyan fogalmakat is részletesen megvilágít, mint például a csakrák, a nádik, a mantra vagy a bandhák -, a gyakorlati rész pedig megbízható útmutatásként szolgál mindazoknak, akik el szeretnének mélyülni a jógalégzés művészetében.”



Cser Zoltán. (2023). *Jóga a buddhizmusban*
A Tan Kapuja.

„Cser Zoltánnak a buddhista jógáról és a légzésgyakorlatokról írt könyve messze kiemelkedik a hasonló tárgyú könyvek sokaságából. Az eredeti szövegek és a szóbeli tanítások alapján ismerteti a buddhizmus különböző ágainak gyakorlatait, technikáit úgy, hogy a Buddha tanításának elméleti és gyakorlati oldalát összekapcsolva teljes képet ad a különböző buddhista iskolák által használt módszerekről, valamint az egyes országokban elterjedt buddhista jóga- és légzésgyakorlatokról.”



Cser Zoltán [előadás]. (2021). *Hogyan gyakoroljunk a hétköznapokban? Milyen a helyes légzés?*

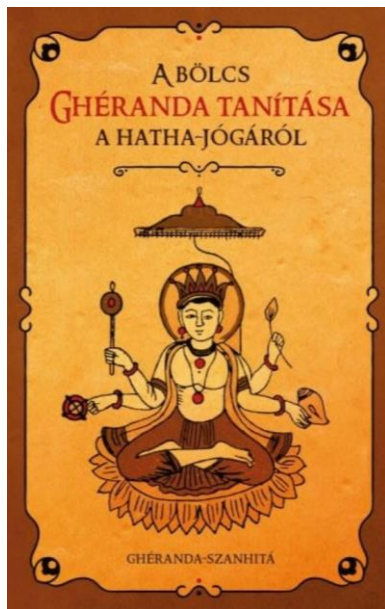
<https://youtu.be/HE5dodLLX8U>



Cser Zoltán [előadás]. (2022). *Az éberség a karma és a dharma szemszögéből a Nagy Negyvenes szutta alapján*

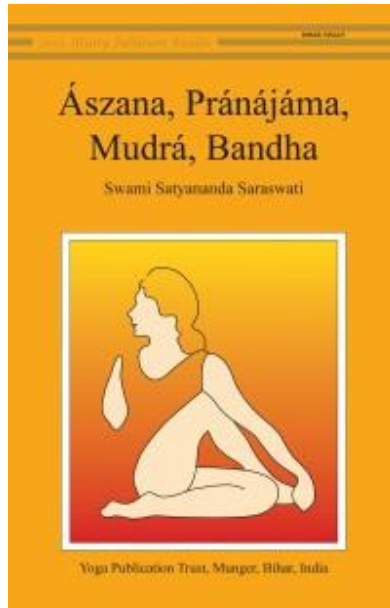
Hétfő estéék A Tan Kapuján

<https://www.youtube.com/live/V9wp5EoTo3o?feature=share>



Malik Tóth István (ford.). (2022).
A bölcs Ghéranda tanítása a hatha-jógáról.
Filosz.

„A szöveg párbeszédes formában íródott a bölcs Ghéranda és tanítványa, Csandakápáli között. A műben leírt ösvény héttagú jóga, ahogy a fejezetek is mutatják, ellentétben Patandzsali klasszikussá vált nyolctagú felosztásával. A hét tag, amelyből ez az önálló rendszer kirajzolódik, a következő: tisztító gyakorlatok (satkarma) ; testhelyzetek (ászana); energetikai pecsétek (mudrá); az elme visszavonása (pratjáhára); légzésszabályozás (pránájáma), meditáció (dhjána) és számádhi...”

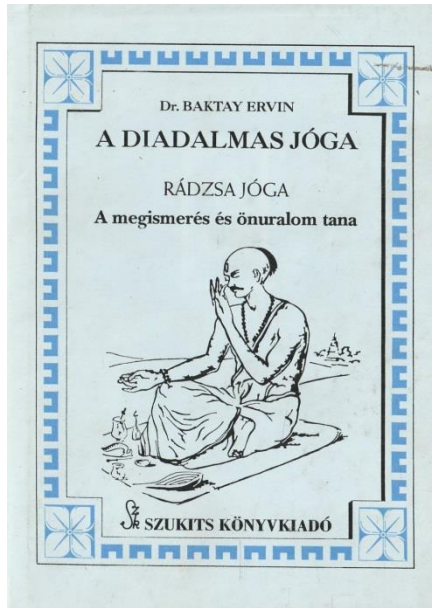


Swami Satyananda Saraswati. (2016).

Ászana, Pránájáma, Mudrá, Bandha

Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány.

„Az *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* a ma elérhető egyik legrendszeresebb, nemzetközileg elismert jóga kézikönyv. A Bihar School of Yoga általi első, 1969-es kiadása óta tizenhétszer nyomtatták újra, és sok nyelvre fordították le. Ez az átfogó szöveg világos képekkel, lépésről lépésre vezet a csakratudatosság irányába és azok részleteibe. A hatha jóga rendszer legegyszerűbb gyakorlataitól a leghaladóbbakig vezeti a gyakorlót vagy a tanárt. A könyv sikeresen, egy egyetemi tankönyv színvonalán világítja meg a jóga gyakorlatokat.”



Baktay Ervin. (1992). *A diadalmas jóga*
Szukits.

„Baktay Ervin mindössze három évet (1926-29) töltött Indiában, ám az indiai élet és kultúra számos területének lett hazai ismertetője, népszerűsítője, szakértője. Baktay a rádza jógát mint az indiai életbölcseesség és filozófia szerves részét mutatja be és értelmezi. Nem egyes jógik fantasztikus teljesítményei búvölik el, hanem az a gondolatrendszer, amelynek a jóga csak egyik, ám fölöttébb fontos része. A filozófiai-bölcseleti rész azonban csak a könyv egyik felét tölti ki, a másikban a gyakorlatok leírásai, a meditáció, az elmélkedés, a szellemi jóga különböző elemzései, "szutrái" találhatók.”



1098 Budapest, Börzsöny u. 13.

library@tkbf.hu ; <https://fb.com/tkbfkonyvtar>

+36 1 347 0689 ; +36 1 280 6712/ 16

<https://tkbszk.hu>

