

Dodatak

Dodatni izvori informacija o jogi

Organizacije za jogu

Navodimo imena i adrese koji vam mogu pomoći u daljem istraživanju joga.

Joga terapija i psihospiritualno lečenje

Healing Buddha Foundation (Fondacija Bude iscelitelja), tibetanski budistički joga centar na čijem čelu je Lama Segju Čepel Rinpoče, radi kao psihospiritualna klinika za lečenje hitnih slučajeva duhovnih oboljenja, uključujući kundalini probleme (pogledajte prvo poglavlje).

Adresa: P.O. Box 87, Sebastopol, CA 95472; tel. 707-823-8700; faks 707-823-8787; e-pošta buddhaheal@aol.com; Web lokacija members.aol.com/buddhaheal/

International Association of Yoga Therapists (Međunarodno udruženje joga terapeuta), koje su 1979. godine osnovali doktori Lari Pejn i Ričard Miler, danas okuplja 1000 članova i izdaje godišnji žurnal (pogledajte odeljak „Časopisi“ u ovom dodatku).

Adresa: P.O. Box 1386, Lower Lake, CA 95457; tel. 707-928-9898; faks 707-928-4738; e-pošta mail@yogaresearchcenter.org (Web adrese i dodatne detalje možete naći u odeljku „Deset najzanimljivijih Web lokacija“ ovog dodatka).

School of Yoga Therapy Maui (Škola za joga terapiju Maui), koju vode Gari i Mirka Kraftsou, organizuje grupne i pojedinačne časove, kao i program osamljivanja i obučavanja za terapiju Vini jogom.

Adresa: P.O. Box 1662, Kahului, HI 96733; tel. 808-572-1414; faks 808-572-5775; e-pošta info@viniyoga.com; Web lokacija www.viniyoga.com/

Phoenix Rising Yoga Therapy (Škola za joga terapija Uzdižući Feniks), kojom upravlja njen osnivač Majkl Li, organizuje raznovrsne časove i seminare, kao i obuku za instruktore.

Adresa: P.O. Box 819, Housatonic, MA 01236; tel. 800-288-9642 ili 413-274-6166; Web lokacija www.pryt.com/

Stanford Yoga, na čelu s doktorom Jelenom Fedotovom, još od 1997. godine organizuje programe terapije po ljenjar jogi u Stanfordu (Kalifornija) za hronične i akutne probleme.

Tel. 650-329-0400; e-pošta yelena@ionix.net; Web lokacija www.stanfys.com

Yoga for Health Foundation (Fondacija Joga za zdravlje), kojom upravlja Hauard Kent međunarodno je poznati centar za jogu sa celovitim programima za zdrave i hronično obolele osobe.

Adresa: Ickwell Bury, Biggleswade, Bedfordshire SG18 9EF, Great Britain; tel. 01767-627271

Programi za obuku instruktora i proučavanje joge

Pored programa za obuku instruktora opisanih u poglavlju 23, preporučujemo naredne organizacije:

American Sanskrit Institute (Američki institut za sanskrit), pod upravom Vajasa Hjustona, organizuje opširne kurseve sanskritskog jezika. Dostupne su i prigodne audio-kasete i kompaktni diskovi.

Adresa: 73 Four Corners Road, Warwick, NY 10990; tel. 914-986-8652; faks 914-987-7097

American Institute of Vedic Studies (Američki institut za proučavanje Veda), pod upravom dr Dejvida Frolija (Vamadeva Šastri), nudi ozbiljne dopisne kurseve joge, Veda i ajurvede.

Adresa: P.O. Box 8357, Santa Fe, NM 87504; tel. 505-983-9385

International Yoga Studies (Međunarodne studije joge), organizacija koju je osnovala sadašnji upravnik Sandra Samerfild Kozak, nudi celovit program za obuku instruktora po standardima Evropske zajednice joge (European Union of Yoga).

Adresa: 13833 South 31st Place, Phoenix, AZ 85048; tel. 602-759-1972

Integrative Yoga Therapy (Integrativna joga terapija), organizacija pod upravom osnivača Džozefa Lepejdža, nudi profesionalan program koji spaja ideje joge i najmodernija otkrića o isceljivanju uma i tela. Organizuje i napredne kurseve za polaznike koji savladaju osnovni program.

2975 Pacific Heights Drive, Aptos, CA 95003; tel. 408-688-9642 ili 800-750-9642; e-pošta iyt@cruzio.com; Web lokacija www.cruzio.com/~iyt

Joga za korporacije

Seminari za bistrinu uma (*Clarity Seminars*), kojim rukovode Dejvid i Karen Džemou, nudi kurseve za meditaciju i za smanjenje stresa. U njihove klijente spadaju NASA, IBM i pripadnici američke vojske.

Adresa: 240 Monroe Drive, Suite 215, Mountain View, CA 94040; tel. 650-917-1186; e-pošta: dkgamow@jps.net; Web lokacija: www.jps.net/dkgamow/clarity.htm

Organizacije za istraživanje joge

Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology (Centar Guru Ram Das za medicinu i humanologiju), kojim upravlja dr Šanti Šanti Kaur Kalsa nudi časove isceljenja i kurseve iz svih aspekata Kundalini joge i humanologije. Specijalizovan je za lečenje smrtonosnih bolesti, kao što su HIV i rak, a nudi i knjige, audio i video materijale.

Adresa: P1114 N. Riverside Drive #184, Espanola, NM 87532; tel. 505-995-2086 ili 800-326-1322; e-pošta Heal thnow@grdcenter.org.

Organizaciju *Kaivalyadhama* osnovao je 1925. godine svami Kvalajananda. Danas njome upravlja dr M. V. Bhole i jedna je od najvažnijih organizacija za istraživanje i predavanje joge. Izdaje knjige o Indiji i tromesečni časopis *Yoga Mimamsa* posvećen istraživanju joge.

Adresa: 117 Valvan, Lonavla (Dist. Pune), Maharashtra 404 403, India

Yoga Biomedical Trust (Udruženje za joga biomedicinu), osnovao je 1983. godine njegov upravnik, dr Robin Monro. Od tada istražuje primenu joge u terapeutske svrhe i izdaje tromesečne biltene i izveštaje o istraživanju. Udruženje takode organizuje časove joge i joga terapije, kurseve za obuku instruktora i za sticanje diplome joga terapeuta.

Adresa: 60 Great Ormand Street, London WC1N, Great Britain; tel. 0171-419-7195; faks 0171-419-7196

Yoga Institute of Santacruz (Institut za jogu Santakruz), koji je 1918. osnovao Šri Jogendra, nudi bogat program praktičnih i teorijskih časova, joga kampove za osobe s hroničnim bolestima i kurseve za obuku instruktora. Mesečno objavljuje časopis *Yoga and Total Health* (pogledajte odeljak „Časopisi“).

Adresa: Santacruz East, Shri Yogendra Marg, Prabhat Colony, Mumbai (Bombay) 400 055, India; tel. 6110506 i 6122185; Web lokacija www.geocities.com/athens/6709/

Yoga Research Center (Centar za istraživanje joge), pod upravom dr Georga Foerstajna, posvećen je istraživanju i predavanju svih grana i aspekata hinduizma, budizma i Džaina joge. Objavljuje tromesečne biltenne i druge publikacije.

Adresa: P.O. Box 1386, Lower Lake, CA 95457; tel. 707-929-9898; faks 707-928-4738; e-pošta mail@yogaresearchcenter.org (više detalja i Web adresa naći ćete u odeljku „Deset najzanimljivijih Web lokacija“).

Ostale značajne organizacije u SAD i Kanadi

Organizacija *Astanga Yoga*, koju vode Beril Bender Birč i Tom Birč, posvećena je Moćnoj jogi – atleksi orijentisanoj varijanti Hatha joge.

Adresa: 325 East 41st Street, Suite 203, New York, NY 10017; tel. 212-661-2895

Massachusetts New England Yoga Alliance (Alijansa za jogu u Masačusetsu, Nova Engleska) pod upravom Pata Burka okuplja 200 učitelja joge. Ova organizacija objavljuje bilten za svoje članove, godišnji imenik instruktora joge i drži informativni servis.

Adresa: 186 Main Street #14, Marlboro, MA 01752; tel. 508-480-8884; e-pošta esyoga@aol.com; Web lokacija www.newellness.com/neyoga/

Nityananda Institute (Institut Nitjananda), na čijem čelu je svami Četanananda, obuhvata joga centar s potpunom ponudom programa, i jedan je od većih izdavača knjiga, audio i video materijala o jogi u Americi.

Adresa: P.O. Box 13390, Portland, OR 97213; tel. 503-235-0175; faks 503-235-0909

White Lotus Foundation (Fondacija Beli lotos) 1967. godine osnovali su njeni direktori Ganga Vajt i Trejsi Rič, a nudi sintezu klasičnih i savremenih stilova joge, kao i program za obuku instruktora i za osamljivanje.

Adresa: 2500 San Marcos Pass, Santa Barbara, CA 93105; tel. 805-964-1944

Yasodhara Ashram Yoga Study and Retreat Centre (Centar za osamljivanje i proučavanje joge – ašram Jasodara), osnovao je pre 35 godina pokojni svami Šivananda Radha. Organizuje seminare i programe osamljivanja u cilju ličnog i duhovnog napretka.

Adresa: P.O. Box 9, Kootenay Bay, British Columbia V0B 1X0, Cananda; tel. 800-661-8711 ili 250-227-9224; faks: 250-227-9494; e-pošta: yashram@netidea.com; Web lokacija www.yasodhara.org/

Veće organizacije u drugim zemljama

Ovo je naš izbor vodećih organizacija za jogu van SAD.

Evropa

The British Wheel of Yoga (Britanski krug joge), osnovan 1965. godine, okuplja oko 4.000 instruktora joge. Izdaje časopis *Spectrum* (pogledajte odeljak „Časopisi“).

Adresa: 1 Hamilton Place, Boston Road, Sleaford, Lincs NG34 7ES; tel. 01529-306851; faks: 01529-303233; e-pošta wheel yoga@aol.com.uk; Web lokacija <http://members.aol.com.wheel yoga>

Life Foundation (Fondacija za život) je velika, višenamenska joga i humanitarna organizacija posvećena negovanju principa Dru joge putem međunarodnih šetnji mira, istraživanja raka i terapeutike; nudi veliki izbor knjiga, audio i video materijala. Osnivač je dr Manušk Patel.

Adresa: Maristow House, Dover Street, Bilston, W. Midlands, North Wales, WV145A; tel. 01902-409164; faks 01902-497362; Web lokacija www.nwl.co.uk/life

Centar Weg Der Mitte, čiji je osnivač dr Daja Mulins, organizuje kurseve za obuku instruktora joge i za sticanje diplome holističkog terapeuta. Nalazi se u Berlinu, a obuhvata i centar za osamljivanje u mestu Gerode.

Adresa: Mill Str. 35 D-14169, Berlin, Germany; tel. 011-49-30-813-1040; faks 011-49-30-813-8281; e-pošta Berlin@wegdermitte.de; Web lokacija www.wegdermitte.de

Južna Amerika

Fondacija *Indra Devi*, koju je osnovao Dejvid Lifar, najveći je centar za Hatha jogu u Južnoj Americi, sa preko 2.000 učenika nedeljno na tri lokacije. Izdaje bilten i organizuje kurseve za obuku instruktora.

Adresa: Azuenaga 762, Buenos Aires, Argentina 1029; tel. 54-1-962-3142

Latin American Union of Yoga (Latinoamerička joga zajednica), koju je 1985. godine osnovala današnja upravnica Lilijana Taljaferi, organizuje godišnje konferencije o jogi i promoviše umetničke i olimpijske joga sportske discipline. Objavljuje časopis *Yoga Sports Journal*.

Adresa: San Luis 3369, (7660) Mar del Plata, Pcia de Buenas Aires, Argentina; tel. 5423-923303; faks 5423-756555; e-pošta matcomp@statics.com.ar; Web lokacija www.sportscenter.com.ar/

Australija i Novi Zeland

International Yoga Teachers Association (Međunarodno udruženje učitelja joge), pod upravom Suzan Kirkam, ima članstvo koje broji više stotina učitelja joge na Novom Zelandu i u Australiji. Organizuje kurseve za obuku instruktora joge i izdaje tromesečni bilten za članove.

Adresa: 35 Ranelagh Street, Karori, Wellington 5, New Zealand; tel. 04-476-4337; faks 04-476-0317; e-pošta kirkham@actrix.gen.nz

The Meditation Institute (Institut za meditaciju), na čijem čelu je Šanti Gauans, organizuje časove Hatha joge pretežno duhovne orijentacije, zatim časove meditacije, joga filozofije i programe osamljivanja.

Adresa: P.O. Box 3512, Southport, Queensland, Australia 4215; tel. 07-5531-6593; faks 07-5592-0592

Indija

Bihar School of Yoga (Škola joge Bihar), koju je 1963. godine osnovao današnji upravnik svami Nirandžananda Sarasvati, cenjena je zbog visokih standarda programa obuke instruktora i naprednih kurseva, posebno iz Krija i Kundalini joge. Obuhvata i Univerzitet joge.

Adresa: Ganga Darshan, Munger 811 201, Bihar, India; tel. 06344-22430; faks: 06344-20169

Ašram Gitananda, čiji je osnivač pokojni dr Gitananda Giri (svami), a sadašnji upravnik Menakši Devi, vrlo je aktivna škola s brojnim programima, uključujući dopisni kurs i izdavanje mesečnog časopisa *Yoga Life* (pogledajte odeljak „Časopisi“).

Adresa: 16-A Mattu Street, Chinnamudaliarchavady, Kottakuppam (via Pondicherry), Tamil Nadu 605 104, India

Centar *Krishnamacharya Yoga Mandiram*, koga je osnovao T.K.V. Desikačar (sin Krišnamačarje), posvećen je očuvanju bogate zaostavštine pokojnog majstora joge, profesora Šri T. Krišnamačarje. Nudi kurseve joge i časove joga terapije, a izdaje i prigodne publikacije.

Adresa: 13,4th Cross Street, Ramakrishnanagar, Madras, India 7998; tel. 91-44-493-7998
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Memorijalni institut za jogu Ramamani Ijengar), koga je osnovao B. K. S. Ijengar, sadašnji direktor, posvećen je najprihvaćenijem stilu Hatha joge – Ijengar jogi. Obučio je hiljade učitelja joge.

Adresa: 1107-B/1, Shivajinagar, Pune 411 016, India

Deset najzanimljivijih Web lokacija

Joga je sve prisutnija na Internetu. Evo nekoliko izvrsnih Web lokacija koje bi trebalo da posetite. Na većini njih naći ćete veze do drugih korisnih Web resursa.

Hindu Tantrik Homepage. Odličan izvor informacija o Tantra jogi. Web lokaciju održava Majkl Magi, prevodilac nekoliko sanskritskih tekstova. www.hubcom.com/tantric/

Samata Yoga Center. Web lokacija programa User Friendly Yoga Larija Pejna. Sadrži fotografije u boji, video i audio materijale i elektronske knjige. www.samata.com/

Sivananda Om Page. Nagradivana Web lokacija organizacije svamija Višnudevanande ima preko 100 strana i 170 slika. www.sivananda.org/misc/faq/faq.htm

Yoga Research Center. Ova Web lokacija je dobra početna tačka. Sadrži brojne članke o različitim (teorijskim i praktičnim) aspektima joge i brojne veze ka drugim lokacijama o jogi, hinduizmu i budizmu. www.yogaresearchcenter.org

Yoga Teacher Directory. Spisak imena i adresa priznatih učitelja joge u SAD. www.yogasite.com/teachers.html

Literatura o jogi

Naredne knjige spadaju u bolju literaturu o jogi. To je tek mali deo dostupnog štampnog materijala. Na Internet lokaciji amazon.com potražite opširniji spisak knjiga o jogi.

Enciklopedije

The Shambhala Encyclopedia of Yoga, autor Georg Feuerstein. Boston, MA: Shambhala Publications, 1997 – Ova nagradivana knjiga pokriva preko 2.000 odrednica.

The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy, and Practice, autor Georg Feuerstein, Prescott, AZ: Hohm Press, 1998 – Sa 720 strana i brojnim ilustracijama, predstavlja naobuhvatniji dostupan pregled tradicije joge.

Opšta uvodna literatura (tradicionalne orijentacije)

The Shambhala Guide to Yoga, autor Georg Feuerstein, Boston, MA: Shambhala Publications, 1996.

The Tree of Yoga, autor B.K.S. Iyengar, Boston, MA: Shambhala Publications, 1989.

Hatha Yoga (za početnike i napredne sledbenike)

The Breathing Book: Good Health and Vitality Through Essential Breath Work, autor Donna Farhi, New York, NY: Henry Holt, 1996.

Hatha Yoga: The Hidden Language, autor Swami Sivananda Radha, Porthill, ID: Timeless Books, 1987.

The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice, autor T. K. V Desikachar. Rochester, VT: Inner Traditions, 1995 – Cenjena knjiga o Vinijogi.

Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing, autor B. K. S. Iyengar, New York, NY: Crossroad, 1985.

Light on Yoga, autor B. K. S. Iyengar, New York, NY: Schocken Books, 1966.

The New Yoga for People Over 50, autor Suza Francina, Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1997.

Philosophy of Hatha Yoga, autor Usharbudh Arya, Honesdale, PA: Himalayan International Institute, 1988.

Power Yoga: The Total Strength and Flexibility Workout, autor Beryl Bender Birch, New York, NY: Fireside Books, 1995 – Priručnik za sportski orijentisane sledbenike.

Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times, autor Judith Lasater, Berkeley, CA: Rodmell Press, 1995.

A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya, autor Swami Satyananda Saraswati, Monghyr, India, Bihar School of Yoga, 1981 – Ovaj obiman priručnik možete nabaviti na Web lokaciji amazon.com.

Yoga for Body, Breath, and Mind: A Guide to Personal Reintegration, autor A. G. Mohan, Portland, OR: Rudra Press, 1993.

Yoga: The Spirit and Practice of Moving Into Stillness, autor Erich Schiffman, New York, NY: Pocket Books, 1996.

Yoga for Your Life: A Practice Manual of Breath and Movement for Every Body, autori Margaret and Martina Pierce, Portland, OR: Rudra Press, 1996.

Radža joga (klasična joga)

The Essence of Yoga, autor Bernard Bouanchaud, Portland, OR: Rudra Press, 1997.

Raja-Yoga, autor Swami Vivekananda, New York, NY: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1982.

The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary, autor Georg Feuerstein, Rochester, VT: Inner Traditions, 1989.

Īnana joga

Jnana-Yoga, autor Swami Vivekananda, New York, NY: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1982.

Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge, autor Arthur Osborne, York Beach, ME: Samuel Weiser, 1995.

Bhakti joga i Karma joga

Karma-Yoga and Bhakti-Yoga, autor Swami Vivekananda, New York, NY: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1982.

The Yoga of Spiritual Devotion: A Modern Translation of the Narada Bhakti Sutras, autor Prem Prakash, Rochester, VT: Inner Traditions International, 1998.

Tantra joga i Kundalini joga

Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process, autor Bonnie Greenwell, Saratoga, CA: Shakti River Press, 1995.

The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence?, autor Lee Sannella, Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1992.

Kundalini Yoga for the West, autor Swami Shivananda Radha, Spokane, WA: Timeless Books, 1978.

Layayoga: An Advanced Method of Concentration, autor Shyam Sundar Goswami, Rochester, VT: Inner Traditions International, 1999 – Jedinstvena, sveobuhvatna knjiga o Laja jogi i Kundalini jogi koja se oslanja (i sadrži) brojne citate iz hinduističkih svetih tekstova.

Living With Kundalini: The Autobiography of Gopi Krishna, urednik Leslie Shepard, Boston, MA: Shambhala Publications, 1993.

The Serpent Power, autor John Woodroffe (Arthur Avalon), Mandras, India: Ganesh & Co., 1974 – Može se nabaviti na Web lokaciji amazon.com.

Tantra: The Path of Ecstasy, autor Georg Feuerstein, Boston, MA: Shambhala Publications, 1998.

Meditacija, mantre i molitve

Healing Words, autor Larry Dossey, San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1993.

Mantra & Meditation, autor Usharbudh Arya, Honesdale, PA: Himalayan International Institute, 1981.

Meditation For Dummies, autor Stephan Bodian, Foster City, CA: IDG Books Worldwide, Inc., 1998.

Somatika i somatska joga

How Yoga Works: An Introduction to Somatic Yoga, autor Eleanor Criswell, Novato, CA: Freeperson Press, 1989.

Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health, autor Thomas Hanna, Reading, MA: Addison-Wesley, 1988.

Joga terapija

Phoenix Rising Yoga Therapy: A Bridge from Body to Soul, autor Michael Lee, Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1997.

Yoga for Common Ailments, autori Robin Munro, R. Nagarathna and H. R. Nagendra, New York, NY: Simon & Schuster, 1990.

Joga i oporavak

Ancient Insights for Modern Healing, autor Gary Kraftsow, New York, NY: Penguin, 1999. Sveobuhvatno delo o jogi terapiji zasnovano na Vinijogi T. K. V. Desikačara.

Ishrana i zdravlje

Eat More, Weigh Less: Dr. Dean Ornish's Life Choice Program for Losing Weight Safely While Eating Abundantly, autor Dean Ornish, New York, NY: Harper Mass Market Paperbacks, 1997.

Everyday Cooking With Dr. Dean Ornish: 150 Easy, Low-Fat, High-Flavor Recipes, autor Dean Ornish, New York, NY: HarperCollins, 1997.

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness, autor Jon Kabat-Zinn, New York, NY: Delta Books (Dell Publishing), 1990.

McDougall's Medicine: A Challenging Second Opinion, autor John McDougall, Piscataway, N.J.: New Century Publishers, 1985.

The McDougall Program: Twelve Days to Dynamic Health, autor John McDougall, New York, NY: NAL Books, 1990.

Meaning and Medicine: A Doctor's Tales of Breakthroughs and Healings, autor Larry Dossey, New York, NY: Bantam Books, 1991.

The Yoga of Nutrition, autor Omraam Mikhael Aivanhov, Fréjus, France: Prosveta, 1982.

Ajurveda i biljke

Ayurveda: A Life of Balance – The Complete Guide to Ayurvedic Nutrition & Body Types with Recipes, autor Maya Tiwari, Rochester, VT: Healing Arts Press, 1995.

Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide, autor David Frawley, Salt Lake City, UT: Passage Press, 1989.

Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness, autor David Frawley, Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1997.

The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine, autori David Frawley and Vasant Lad, Santa Fe, NM: Lotus Press, 1988.

Seksualnost i duhovnost

The Alchemy of Love and Sex, autor Lee Lozowick, Prescott, AZ: Hohm Press, 1996.

The Little Book for Lovers, autor Dana Goodwin, Rockport, MA: Element Books, 1995.

Passions of Innocence: Tantric Celibacy and the Mysteries of Eros, autor Stuart Sovatsky, Rochester, VT: Destiny Books, 1994.

Sacred Sexuality, autor Georg Feuerstein, Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1993.

Sex and Yoga, autori Nancy Phelan and Michael Volin, New York, NY: Harper & Row, 1967.

Sexual Secrets, autori Nik Douglas and Penny Slinger, New York, NY: Destiny Books, 1979.

Inspirativna literatura o jogi

Autobiography of a Yogi, autor Paramahansa Yogananda, Los Angeles, CA: Self-Realization Fellowship, 1987. Drugo izdanje: Crystal Clarity, Nevada City, CA, 1987.

Daughter of Fire, autor Irina Tweedie, Nevada City, CA: Blue Dolphin Press, 1986.

Masters of Mahamudra, autor Keith Dowman, Albany, NY: SUNY Press, 1985.

The Notebooks of Paul Brunton, autor Paul Brunton, Burdett, NY: Larson Publications, 1984-99, 16 volumes.

Play of Consciousness, autor Swami Muktananda, San Francisco, CA: Harper & Row, 1978.

Sanskritski klasici joge

The Bhagavad Gītā, autor Winthrop Sargeant, Albany, NY: SUNY Press, 1984.

The Concise Yoga Vasistha, autor Swami Venkatesananda, Albany, NY: SUNY Press, 1984.

God Talks with Arjuna: The Bhagavad Gītā, autor Paramahansa Yogananda, Los Angeles, CA: Self-Realization Fellowship, 1995, 2 toma.

Teachings of Yoga, autor Georg Feuerstein, Boston, MA: Shambhala Publications, 1997.

Upanisads, autor Patrick Olivelle, London: Allen & Unwin, 1932.

Opšte teme

The Art of Positive Feeling, autor Swami Jyotirmayananda, South Miami, FL: Yoga Research Foundation, 1997.

Dancing with Siva: Hinduism's Contemporary Catechism, autor Satguru Sivaya Subramuniyaswami, Concord, CA: Himalayan Academy, 1996. Odlična početna tačka za sledbenike joge koji žele da istražuju hinduizam.

The Future of the Body: Explorations Into the Further Evolution of Human Nature, autor Michael Murphy, Los Angeles, CA: Jeremy Tarcher, 1992 – Autor, jedan od osnivača Instituta Esalen, nudi brojne informacije o izuzetnom potencijalu ljudskog tela-uma.

Golden Rules for Everyday Life, autor Omraam Mikhaël Aïvanhov, Fréjus, France, Prosveta: 1990.

Health, Healing and Beyond: Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya. T.K.V. Desikachar, R.H. Cravens, 1998.

Lucid Dreaming, autor Stephen LaBerge, New York, NY: Ballentine, 1985.

Lucid Waking: Mindfulness and the Spiritual Potential of Humanity, autor Georg Feuerstein, Rochester, VT: Inner Traditions International, 1997.

The Mystery of Light: The Life and Teaching of Omraam Mikhaël Aïvanhov, autor Georg Feuerstein, Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1998.

The Nine Stages of Spiritual Apprenticeship: Understanding the Student-Teacher Relationship, autor Greg Bogart, Berkeley, CA: Dawn Mountain Press, 1997. Izvanredna uravnotežena rasprava o učiteljima i učenicima iz psihološke i duhovne perspektive.

The Relaxation Response, autor Herbert Benson, New York, NY: Avon Books, 1976.

The Tibetan Book of Living and Dying. Sogyal Rinpoche et al, San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1992. Divna i korisna knjiga o skoro zaboravljenoj veštini umiranja uz razvijenu svesnost.

A Year to Live: How to Live this Year As If It Were Your Last, autor Stephen Levine, New York, NY: Bell Tower, 1997. Važna praktična knjiga za one koji imaju veoma ozbiljan odnos prema neizbežnosti smrti.

Yoga of the Heart, autor Alice Christensen, New York, NY: Daybreak Books (Rodale Press), 1998. Jedna od retkih knjiga o moralnim principima joge.

Časopisi

U ovom odeljku navodimo nazive i adrese izdavača najpoznatijih časopisa o jogi s različitim orijentacijama. Iako nije iscrpan, spisak je dobar kao početak.

Hinduism Today: mesečnik za sledbenike joge i hinduizma.

Adresa: Himalayan Academy, 107 Kaholalele Road, Kapaa, HI 96746-9304

International Journal of Yoga Therapy (nekadašnji *Journal of the International Association of Yoga Therapists*): godišnji časopis za profesionalce zainteresovane za terapeutske aspekte joge.

Adresa: Yoga Research Center, P.O. Box 1386, Lower Lake, CA 95457

Mountain Path: mesečnik koji izdaju učenici Đnana joge Ramana Maharšija.

Adresa: Sri Ramanasramam, P.O. [bez poštanskog broja], Tiruvannamalai 606 603, India

Yoga & Health: mesečni časopis.

Adresa: Yoga & Health, 21 Caburn Crescent, Lewes, East Sussex BN 7 1NR, Great Britain

Yoga and Total Health: mesečni časopis Instituta za jogu Santakruz.

Adresa: Santacruz East, Shri Yogendra Marg, Prabhat Colony, Mumbai (Bombay) 400 055, India

Yoga International. Izlazi na dva meseca.

Adresa: Himalayan International Institute, RR1, Box 407, Honesdale, PA 18431

Yoga Journal: Najrasprostranjeniji (dvomesečni) časopis o jogi na svetu.

Adresa: Yoga Journal, 2054 University Avenue, Berkeley, CA: 94704

Yoga Life: Mesečni časopis koji izdaje škola svamija Gitanande.

Adresa: Yoga Life, c/o ICYER, 16-A Mattu Street, Chinnamudaliarchavady, Kottakuppam (via Pondicherry), Tamil Nadu 605 104, India

Yoga Rahasya. Tromesečni časopis posvećen učenju B. K. S. Ijengara.

Adresa: IYNAUS, c/o Laura Allard, 1420 Hawthorne Avenue, Boulder, CO 80304; ili Yoga Rahasya, c/o Sam N. Motiwala, Palia Mansion, 622 Lady Jehangir Road, Dadar, Mumbai 400 014, India

Yoga World: Dvomesečni časopis za učitelje i učenike koji uređuju Georg Foerstajn, Ričard Rosen i Ričard Miler.

Adresa: Yoga Research Center, P.O. Box 1386, Lower Lake, CA 95457

Najnovije audio i video kasete

Mnogi učitelji joge sami snimaju audio i video materijale promenljivog kvaliteta. Ovo je mali izbor materijala koji smo pregledali, a možemo ga preporučiti (uključujući i naš!). Duži spisak dostupnih kaseti možete pronaći na Web lokaciji amazon.com.

Audio-materijal

Basic Daily Routine, autor John Schumacher

The Business of Teaching Yoga, autor Larry Payne

Healthy Back Exercises for High Stress Professionals, autor Larry Payne

Introducing Yoga: Its Purpose and Approaches, autor Georg Feuerstein

Meditation: An Invitation to Inner Growth, autor Swami Chetanananda

Relax with Yoga during Pregnancy, autor Leslie Goldstein

Rest, Relax, and Sleep, autor Lilijs Folan

Spiritual Growth through Yoga, autor Georg Feuerstein

User Friendly Yoga, (1. i 2. nivo), autor Larry Payne

User Friendly Back Yoga, autor Larry Payne

Yoga in the Land of Oz, autor Georg Feuerstein; izdanje Yoga Research Center

Video-materijal

Hatha joga i meditacija

Easy Yoga for Seniors: The Self-Help method to a Healthier Mind and Body, autor Pat Laster

Forever Flexible: The Easy Stretching Program for a More Vital You, autor Lillas Folan

Gentle Yoga: For the Physically Challenged, autor Margot Kitchen

Kathy Smith's New Yoga, uputstva za vežbe joge 1. i 2. nivoa težine, autori Kathy Smith i Rod Stryker

Kripalu Yoga/Dynamic, celovito i obimno iskustvo dinamičke joge, autor Stephen Cope

Kripalu Yoga/Gentle, jedinstven i blag pristup jogi, autor Carolyn Lundeen (Sudha)

Lillas! Alive with Yoga: Beginner, autor Lillas Folan

Lillas! Alive with Yoga: Intermediate, autor Lillas Folan

Total Yoga, dobro osmišljen plan vežbi s delovima za početnike i naprednije vežbače, autori Gang White i Tracey Rich

User Friendly Yoga, bezbedan program za početnike i naprednije početnike, autor Larry Payne

User Friendly Back Yoga proveren program za prevenciju problema s leđima, autor Larry Payne

Yoga Alignment and Form, predstavljanje stavova svih nivoa težine, autor John Friend

Yoga Breathing and Relaxation, autor Richard Freeman

Yoga for Meditators, efikasan materijal za meditante i jogine, autor John Friend

Yoga for the Young at Heart: Gentle Stretching Exercises for Seniors, autor Susan Winter Ward

Serijal video-kaseta za početnike u produkciji LIVING ARTS i Yoga Journala:

Yoga for Beginners, autor Patricia Walden

Yoga for Energy, autor Rodney Yee

Yoga for Flexibility, autor Patricia Walden

Yoga for Kids, autor Marsha Wenig

Yoga for Meditation, autor Rodney Yee

Yoga for Relaxation, autor Patricia Walden

Yoga for Strength, autor Rodney Yee

Duhovni učitelji

Spisak kvalitetnih video-materijala s duhovnim učiteljima, poput Ramana Maharšija, Ramakrišne, Nisargadate Maharadže i Anandamajija Maa, možete pronaći u publikaciji *Inner Directions Catalog* (u kojoj su navedene i knjige).

Adresa: Inner Directions, P.O. Box 231486, Encinitas, CA: 92023; tel. 760-599-4075; faks 760-599-4076