



Ouvrages sur le haïku disponibles au Bibliobus de l'UP



Les ouvrages ci-dessous figurent tous dans le catalogue du Bibliobus. Vous pouvez consulter celui-ci sur notre site www.bibliobus.ch.

Si vous le désirez, vous pouvez réserver l'un de ces titres par le biais du catalogue en ligne, ou en indiquant le numéro de notice (cf. "Notice Bibliobus") aux bibliothécaires.



365 haïkus : instants d'éternité

Editeur : Albin Michel

Notice Bibliobus 70515

Poèmes japonais courts et profonds, qui saisissent la beauté éphémère de l'instant, 365 haïkus, accompagnés du texte calligraphié et de peintures zen.



L'arbre sort du bois

Editeur : Pippa

Notice Bibliobus 176861

Un recueil de haïkus qui dresse le portrait des arbres en dehors des bois, dans les villes, les rues ou encore les jardins privés.



L'effet haïku : lire et écrire des poèmes courts agrandit notre vie

Senk, Pascale

Editeur : Leduc.s éditions

Notice Bibliobus 70532

Ouvrage pratique pour apprendre à écrire des haïkus, genre littéraire issu de la tradition japonaise. L'auteure présente des exemples de productions de grands maîtres japonais et d'haïkistes contemporains et livre des conseils pour réaliser ses propres poèmes, conçus comme des outils de développement personnel et de méditation. Avec un QR code pour télécharger un carnet de haïku training.



L'esprit du haïku

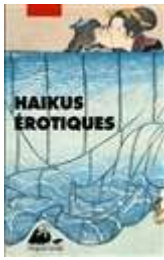
Suivi de Retour sur les années avec le maître Natsume Sôseki

Terada, Torahiko

Editeur : P. Picquier

Notice Bibliobus 70533

Le premier essai analyse le style, la composition, le rythme, les thèmes et les interprétations du haïku tout en établissant un dialogue entre la poésie occidentale et le haïku japonais. Le second texte fait revivre la figure de l'écrivain et poète Natsume Sôseki.



Haïku érotiques : extraits de La fleur du bout et du Tonneau de saule

Editeur : P. Picquier

Notice Bibliobus 70531

Une sélection de poèmes érotiques japonais classés par thématiques et principalement extraits de deux recueils publiés à la fin du XVIIIe et au début du XIXe siècle. Ils témoignent de la vie sexuelle des moines, époux, courtisanes, veuves ou domestiques de cette période.



Haïkus de Sôseki à rire et à sourire

Natsume, Sôseki

Editeur : P. Picquier

Notice Bibliobus 70527

28 haïkus humoristiques et philosophiques écrits par l'un des grands auteurs de l'ère Meiji.



Haïkus du chat

Shinbô, Minami

Editeur : P. Picquier

Notice Bibliobus 70526

Recueil illustré de 26 haïkus offrant une description du monde vu à travers le regard d'un chat nonchalant, chasseur, cultivé et doté d'humour. Images et textes se répondent, avec des références à l'histoire littéraire du Japon.



Haïkus du temps qui passe

Bashô

Katsushika, Hokusai

Editeur : Seuil

Notice Bibliobus 67531

Une sélection de 67 haïkus composés au XVIIe siècle et illustrés par Hokusai, l'un des maîtres de l'estampe japonaise.



Haïkus et méditation : invitation au voyage au coeur de soi

Miquel, Christian

Editeur : Jouvence

Notice Bibliobus 70523

Après un bref préambule sur les différentes manières de méditer, l'auteur pénètre au coeur du processus de l'oraison mentale en présentant une série de haïkus. Concis et simples, ils incitent à la méditation.



Humour zen

Brunel, Henri

Editeur : Calmann-Lévy

Notice Bibliobus 42142

Recueil de 130 textes humoristiques zen : haïkus, koans, anecdotes, contes, paroles de moines. L'humour permet ici de bousculer les idées reçues et de saisir la réalité sans a priori intellectuels, afin d'accéder à la sagesse zen.



J'écris des haïkus

Brindeau, Véronique

Editeur : P. Picquier

LIVRE POUR ENFANTS

Notice Bibliobus 940506

Une initiation aux principes élémentaires de cet art poétique à travers les saisons et selon les oeuvres de poètes célèbres. Avec des jeux pour s'entraîner à associer les mots.



La magie du haïku à partager avec vos enfants : pour aider les enfants et les adolescents à s'épanouir

Asunsolo, Isabel

Editeur : Leduc.s éditions

Notice Bibliobus 70524

Un guide pour composer des haïkus avec des enfants de 5 à 12 ans afin de partager des moments en famille, d'accompagner les enfants dans leur découverte du monde, de la nature et de leur environnement quotidien, et de leur apprendre à exprimer leurs sentiments.



Mon année haïku : un poème et sa méditation chaque jour pour être plus présent à la vie

Senk, Pascale

Editeur : Leduc.s éditions

Notice Bibliobus 70525

Un guide pour apprendre à composer ces petits poèmes japonais, vus ici comme un outil de développement personnel permettant d'enrichir sa vie et de méditer. 365 haïkus illustrés sont présentés en fonction des saisons.



Neige

Fermine, Maxence

Editeur : Points

Notice Bibliobus 48062

Dans le Japon de la fin du XIXe siècle, Yuko, fils d'un prêtre shintoïste, s'adonne à l'art difficile du haïku. Afin de parfaire sa maîtrise, il se rend dans le nord du pays pour y vivre une expérience initiatique auprès de Soseki, un ancien samouraï et vieux peintre devenu aveugle qui enseigne mieux que quiconque l'art difficile de la couleur. Premier roman.



Petites pièces d'amour : haïkus (tendrement) érotiques

Kunzei, Habashli

Editeur : Envolume

Notice Bibliobus 70529

Recueil de 356 haïkus évanescents, tendres et sensuels, sondant les étapes de la rencontre amoureuse.



Le soleil en miettes

Féron, Jean

Editeur : Editions des Lisières

Notice Bibliobus 70530

Un recueil de 131 haïkus et senryûs de J. Féron accompagnés d'illustrations du peintre et plasticien A. Lemonnier.

Mars 2018

Bibliobus de l'UP jurassienne

Rue de Chêtre 36
CH-2800 Delémont

www.bibliobus.ch

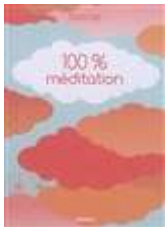


Ouvrages sur la méditation disponibles au Bibliobus de l'UP



Les ouvrages ci-dessous figurent tous dans le catalogue du Bibliobus. Vous pouvez consulter celui-ci sur notre site www.bibliobus.ch.

Si vous le désirez, vous pouvez réserver l'un de ces titres par le biais du catalogue en ligne, ou en indiquant le numéro de notice (cf. "Notice Bibliobus") aux bibliothécaires.



100 % méditation

Lamy, Florence

Editeur : Mango

Notice Bibliobus 70476

Présentées sous la forme d'un abécédaire, des méthodes simples à mettre en oeuvre permettant de pratiquer la méditation au quotidien.



52 poèmes d'Occident pour apprendre à s'émerveiller

Midal, Fabrice

Editeur : Pocket

Notice Bibliobus 70480

Un poème occidental par semaine pour s'initier à la méditation en suivant une voie spirituelle s'inspirant de l'ouverture sur l'invisible de la poésie.



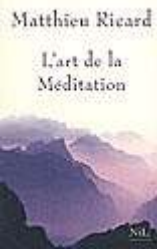
L'art de bien respirer : le secret pour vivre en pleine conscience : mais n'en soufflez pas un mot...

Penman, Danny

Editeur : O. Jacob

Notice Bibliobus 70477

Manuel de pleine conscience dans lequel le professeur de méditation propose des exercices de respiration pour lâcher prise, lutter contre le stress ou l'anxiété, accéder à la paix intérieure, ou encore changer sa présence au monde.



L'art de la méditation : pourquoi méditer ? Sur quoi ? Comment ?

Ricard, Matthieu

Editeur : NIL

Notice Bibliobus 66400

Un petit essai philosophique et spirituel qui initie à la pratique de la méditation et apprend à vivre mieux.



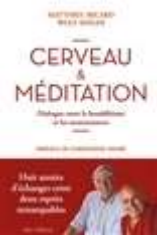
Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants... avec leurs parents

Snel, Eline

Editeur : Les Arènes

Notice Bibliobus 60962

Un manuel de méditation, pour aider les enfants à se concentrer et permettre aux parents de mieux les écouter.



Cerveau et méditation : dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences

Ricard, Matthieu

Singer, Wolf

Editeur : Allary éditions

Notice Bibliobus 68802

Conversation entre le moine bouddhiste et doctorant en génétique cellulaire, et le neurophysiologiste allemand qui évoquent ensemble l'esprit humain. Des questions philosophiques et psychiques liées au cerveau sont abordées sous l'angle de l'expérience spirituelle et des neurosciences : nature de la conscience, des émotions, du libre arbitre ou encore de l'ego.



Le chemin vers l'éveil : progresser sur la voie de la pleine conscience

Goldstein, Joseph

Editeur : De Boeck supérieur

Notice Bibliobus 70483

Une présentation des grands enseignements du Bouddha pour nourrir la pratique de la méditation et la recherche de la paix intérieure.



Cinq méditations sur la mort : autrement dit sur la vie

Cheng, François

Editeur : Albin Michel

Notice Bibliobus 70481

Cette réflexion est née d'un cheminement amorcé dans Quand reviennent les âmes errantes où se dessinait déjà, sur fond de légende chinoise, la vision d'un royaume dans lequel la mort n'est pas une fin définitive. Ces nouvelles méditations sont le fruit de cinq rencontres avec des amis, ce qui leur donne la tonalité d'oralité poétique qui a fait le succès des Cinq méditations sur la beauté.



Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !

Siaud-Facchin, Jeanne

Editeur : O. Jacob

Notice Bibliobus 63069

Un guide sur la méditation de pleine conscience pour apprendre à la pratiquer et comprendre comment elle peut modifier nos relations aux autres, à notre environnement et à notre travail.



La marche consciente : exercices et chemins de méditation

Touati, Céline

Editeur : Rustica

Notice Bibliobus 70478

La naturopathe propose des méditations guidées pour se ressourcer en marchant dans la nature.



Marche et méditation : un chemin vers soi

Brissiaud, Pierre-Yves

Editeur : Jouvence

Notice Bibliobus 54225

L'auteur montre la cohérence entre marcher et méditer. La marche permet de remettre en question le sens de sa vie et de découvrir que l'essentiel n'est pas d'atteindre le but mais de faire le chemin.



Méditation : apaiser l'esprit

Osho

Editeur : Jouvence

Notice Bibliobus 70473

Guide présentant les vertus de la méditation au quotidien, un exercice qui permet notamment d'atteindre calme et tranquillité.



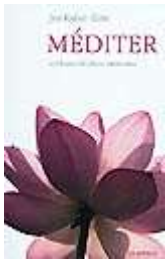
La méditation facile : comment se relaxer physiquement et mentalement

Gawler, Ian

Editeur : F. Lanore

Notice Bibliobus 63853

Présente des techniques pour méditer profondément, se relaxer sans effort et accéder à l'état de silence intérieur. La méditation préviendrait la maladie et maximiserait les performances intellectuelles en guidant le pratiquant vers la paix de l'esprit.



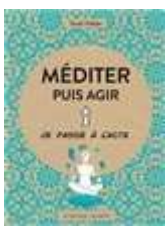
Méditer : 108 leçons de pleine conscience

Kabat-Zinn, Jon

Editeur : Les Arènes

Notice Bibliobus 57064

Ce guide de la méditation permet la pratique régulière de cet exercice. Le CD propose douze méditations guidées lues par B. Giraudeau, visant à entraîner son esprit et transformer sa vie intérieure. Le livre se compose de petites leçons de conscience et de recommandations pour suivre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en oeuvre.



Méditer puis agir

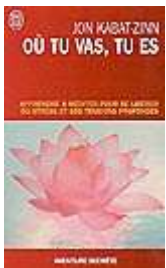
Vattier, Youki

Editeur : Actes Sud

Kaizen

Notice Bibliobus 70482

Chaque chapitre de ce guide de méditation propose des outils : bases éthiques, équipement, aide au démarrage ou encore pistes vers d'autres activités.



Où tu vas, tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes

Kabat-Zinn, Jon

Editeur : J'ai lu

Notice Bibliobus 53709

Comment apprendre à méditer et à reporter son attention sur le moment présent afin de se libérer du stress et éveiller sa conscience. L'auteur est le fondateur d'une clinique de réduction du stress en association avec l'université du Massachusetts.



Petit guide de méditation pour ados : méthode A Still Quiet Place

Saltzman, Amy

Editeur : De Boeck supérieur

Notice Bibliobus 70479

La spécialiste de la médecine holistique de pleine conscience propose des conseils et cinquante exercices et activités pour découvrir la méditation, se construire un refuge intérieur, se concentrer, gérer ses émotions et prévenir le stress. Avec des enregistrements audio complémentaires.



La pleine conscience : méditation guidée pour donner du sens à sa vie

Couzon, Elisabeth

Editeur : Eyrolles

Notice Bibliobus 70474

Une introduction à la pleine conscience à travers des exemples de la vie et des exercices au quotidien. Avec un CD audio pour pratiquer.



Réveillez la joie qui est en vous : 52 méditations pour une vie plus calme et plus heureuse

Stassinopoulos, Agapi

Editeur : R. Laffont

Notice Bibliobus 70472

Une méditation par semaine de l'année pour se réconcilier avec soi-même. Il présente les composants essentiels de la quête de bien-être et les obstacles qui la perturbent puis aborde les zones de conflit que sont les relations aux autres, l'argent, l'amour-propre, l'anxiété et la jalousie. Chaque chapitre commence par une réflexion sur la vie quotidienne et les entraves à la joie.



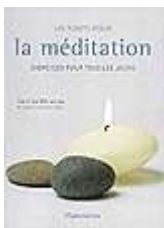
La sérénité de l'instant : illuminer le quotidien et vivre le moment présent

Nhât Hanh, Thich

Editeur : J'ai lu

Notice Bibliobus 68833

L'auteur, maître zen, poète et avocat de la paix, propose des expériences tirées de sa propre vie et permettant d'accéder au bonheur et à la paix intérieure.



Un temps pour la méditation : exercices pour tous les jours

Miranda, Carl de

Editeur : Flammarion

Notice Bibliobus 54895

Présentation concrète et rapide de la méditation, sans connotations ésotériques ou religieuses mais axée sur les pensées, les émotions et les sensations. Une progression par étapes pour apprendre la concentration, l'observation intérieure et combattre les maux de la vie moderne grâce à des exercices quotidiens.



Ouvrages sur la méditation disponibles au Bibliobus de l'UP



Plus ce monde est fou et cruel, plus nous avons besoin d'être attentifs à ce qui vaut la peine de vivre. Une envie encore plus forte de faire connaître les haïkus est montée en moi, comme une vague irrépressible. [...] Dans le peu, on trouve parfois l'abondance ; dans le petit, l'immense ; dans le bref, l'éternel.

Pascale Senk (L'effet haïku)