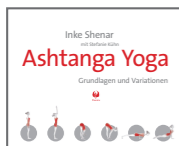


# Lesen, Sehen, Hören

BUCH



**ASHTANGA YOGA – GRUNDLAGEN UND VARIATIONEN**  
 VON INKE SHENAR MIT STEFANIE KÜHN  
 PHOENIX VERLAG  
 PREIS // CA. 27 EURO

**EKAM, DVE, TRÌNI...** Die festgelegte Struktur ist das Fundament jeder Ashtanga-Praxis. Die Übungsfolge ist zwar immer die gleiche, allerdings ist es als Einsteiger wichtig, regelmäßig mit einem Lehrer zu üben, bevor man sich alleine an die Ausführung der Asanas macht. Dieses Buch bietet eine gute Möglichkeit, die eigene Praxis zu ergänzen, tiefer in die Grundlagen des Ashtanga Yoga einzutauchen und verschiedene Variationen zu erlernen. Ein kurzes Kapitel über Verletzungen und Yoga beleuchtet die verschiedenen Verletzungsformen, mentaler oder physischer Natur, und sensibilisiert die eigene Wahrnehmung beim Üben. Einfache Illustrationen führen durch die Abfolge, angefangen mit Sonnengruß A und B und den Standpositionen, danach Variationen und die Abschlusssequenz. Ein ergänzendes Kapitel mit den wichtigsten Sanskritbezeichnungen, Mantras und ein Praxistagebuch machen das Buch zu einer runden Sache und erleichtern den Einstieg in die erste Serie.

FAZIT// Ein klar gestaltetes Grundlagenbuch für Übende mit wertvollen Tipps für Yogalehrer. // STEFANIE KISSNER

BUCH



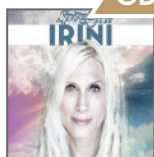
**PURE LIFE**  
 VON SIMONE WILL  
 HÖLKER VERLAG

PREIS // CA. 30 EURO

**NACH WAHL** Seien wir mal ehrlich: Wer von uns beachtet beim täglichen Kochen achtsam die durchs Fenster fallenden Sonnenstrahlen und übt Yoga bevorzugt an einem romantischen, fast zugewachsenen Steg am See? Wer ist wirklich „morgens aufgeweckt, nachmittags motiviert und abends entspannt“? Dies alles empfehlen Autorin Simone Will und Yogalehrerin Catherine Moll in Worten und Bildern. Dabei bedienen sie die zeitgemäße Sehnsucht nach einem entschleunigten, bewussten Leben als Kontrast zur Alltagsmischung aus Chips, Couch und Kalender. Oft bleibt es in solchen Anleitungen beim nicht realisierbaren Idyll. Hier sind die Tipps jedoch wirklich einfach umzusetzen, weil es beim Kochen, Üben und Genießen vor allem um Spielraum geht. Nicht nur bei den Mengenangaben in den Rezepten lassen die Autorinnen die Wahl: „Wenn eine Handvoll angegeben ist, spielt es keine Rolle, wie groß oder klein deine Hand ist, sondern wie viel du haben möchtest.“

FAZIT// Was Dattelwaffeln, hausgemachtes Granola, selbst gebackenes Brot und fluffige Buttermilchsuppe betrifft – davon bitte eine ganze Menge! // CHRISTINA RAFTERY

CD



**IRINI**  
 VON SPRING GROOVE  
 PREIS // CA. 30 EURO

**WELTMUSIK** „Ein bisschen Broadway, ein bisschen Jam-Band, ein bisschen Mantra und Folk“: So beschreibt Spring Groove im Interview auf [www.yoga-journal.de](http://www.yoga-journal.de) ihre musikalischen Wurzeln. Bekannt geworden ist die Amerikanerin im deutschsprachigen Raum durch ihre Kirtan-Tourneen mit Dave Stringer. Heute experimentiert sie als Solo-Künstlerin mit zahlreichen Musikstilen und unterstützt in Gesangs-Workshops nicht nur Yogis dabei, ihre eigene Stimme zu finden. Auf ihrem aktuellen Album „Iriini“ (griechisch:

„Frieden“) vermittelt Spring tatsächlich das, was die Welt gerade dringend braucht: Mantras als musikalische Medizin in vielen Sprachen, darunter Englisch, Griechisch, Jiddisch, Cherokee und das westafrikanische Yoruba. Für „Iriini“ arbeitete Spring erneut mit dem bekannten Produzenten Hans Christian (Krishna Das, Jai Uttal) zusammen, der ihrer Stimme Instrumente wie Sitar, Lap-Steel-Gitarre, Flöte und tibetische Klangschalen hinzufügt. Das Resultat: Weltmusik im besten Sinn von einer Künstlerin, die – eine Seltenheit – ihr Hippietum authentisch lebt.

FAZIT// Ein bisschen Frieden: Als Singer/Songwriterin unter den Mantra-Künstlerinnen verbreitet Spring diese Message alles andere als süßlich. // CHRISTINA RAFTERY

BUCH



**DAS UNIVERSUM STEHT HINTER DIR**  
 VON GABRIELLE BERNSTEIN  
 LEO VERLAG  
 PREIS // CA. 20 EURO

**VERTRAUEN SCHAFFEN** Ausgerechnet beim Üben passierte es: „Im Frühjahr 2015 erlitt ich während einer Yogastunde einen Zusammenbruch. Aus heiterem Himmel, mitten beim Sonnengruß, überfiel mich urplötzlich ein Gefühl der Panik“. Ein Angstgefühl, das die mitten im Leben und ihrer Yogapraxis stehende Autorin komplett aus der Bahn und direkt in die Notaufnahme katapultierte. Wie sich eine solche existentielle Krise in Vertrauen wandeln kann, erzählt Bernstein über eine klassische Heilungsgeschichte, in deren Verlauf sie vor allem ein Symptom erkennt: Trotz intensiver spiritueller Bemühungen wehrte sie sich zugunsten von Kontrolle und vermeintlich bewährten Mustern gegen echte Freiheit und Liebe. Zum Erlangen einer anderen, lebensoffeneren Haltung empfiehlt Gabrielle Bernstein („Du bist dein Guru“), neben Marianne Williamson der Popstar unter den Selbsthilfe-Autorinnen, vor allem aus der Kundalini-Tradition stammende Gebete, Affirmationen, Übungen und Meditationen. Das passiert als selbstbewusste Innenschau einer Autorin, die es bis an die Spitze der New York Times Bestseller-Liste schaffte – und deren souveräne Ehrlichkeit bisweilen wieder haarscharf die Grenze zur Kontrolle streift...

FAZIT// Das Universum stärkt uns nicht nur den Rücken, sondern erteilt uns hier Lektionen: Ein Buch zum Mitüben und Meditieren.

// LORETTA RHEUDE

BUCH



**THE TEACHER APPEARS**  
 VON BRIAN LEAF  
 FREE LIVING PRESS  
 (BISLANG NUR AUF ENGLISCH)  
 PREIS // CA. 15 EURO

**SPIELERISCHE LEHREN** Genau wie Mark Stephens (Seite 54) geht auch Yogabuchautor Brian Leaf davon aus, dass man die wirklich wichtigen Dinge eher nicht von einem äußeren Lehrer, geschweige denn aus Büchern, lernen kann. Um den eigenen, inneren Lehrer hervorzulocken (daher der Titel: „Der Lehrer erscheint“) hat sich Leaf, unterstützt von zahlreichen amerikanischen Yogagrößen, einiges einfallen lassen: In einem wild gemixten Übungs-Ausmal-Aphorismen-Mitmach-Yoga-Tagebuch versammelt er die magische Zahl von 108 einzelnen Anstößen. Da findet sich vom Ausmal-Ganesha über die Meditationsanleitung, das Gandhi-Zitat und die psychologische Selbsterforschung bis hin zum handfesten Asana-Tipp so ziemlich alles, was die moderne Yogawelt an Anregungen zu bieten hat. Entsprechend offen verlaufen auf den gut 200 geschmackvoll gestalteten (und vielfach zum eigenen Ausfüllen leer gelassenen) Taschenbuchseiten die Grenzen zwischen Weisheit und Plattitüde. Macht aber irgendwie nichts. Was hier zählt, ist die eigene, ebenso spielerische wie ernsthafte Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Praxis.

FAZIT// Mal was anderes: ein sympathisch unkompliziertes Yogabuch zum Nachdenken und Selbermachen. Unser Lieblings-Anstoß findet sich auf Seite 145: „Wenn Sie das nächste YOGA JOURNAL durchblättern, dann lesen Sie bitte auch die Artikel!“ (Steht da wirklich...)

// STEPHANIE SCHAUBENBURG

## HATHA

DER EINFLUSS VON SONNE & MOND AUF UNSEREN ATMEN

06.- 09. APRIL 2017



Professionelles Retreat für Yogis & Yoga-LehrerInnen!

### EINBLICKE IN DIE TYPENPOLARE ATEMARBEIT

mit Dipl. Päd. Margarete Seyd  
 staatlich geprüfte Atem-, Sprech- & Stimmlehrerin

Erfahren Sie durch individuelle Übungen die regenerative Kraft Ihrer eigenen Atemdynamik.

Die Einblicke in die Hintergründe der typenpolaren Atemarbeit verhelfen Ihnen zu einer spürbaren Erleichterung in der Yoga-Praxis.

YogalehrerInnen eignen sich in diesem Workshop Methoden an, für differenziertes Anleiten des Einzelnen um effizientes Üben zu ermöglichen.

ab € 597,- p.P.  
 im DZ bei Doppelbelegung

DIE WASNERIN  
 \*\*\*\*S G'sund & Natur Hotel

T +43 (0)3622 52108-603, [reservierung@diewasnerin.at](mailto:reservierung@diewasnerin.at)  
[www.diewasnerin.at](http://www.diewasnerin.at)