



## Die Wurzeln des Yoga

Zu Patanjalis Werk, dem „hervorragendsten Yoga-Interpreten des indischen Altertums“ (Yogananda) schreibt buecher.de "Die Yoga-Sutras gehören zu jenen wenigen Werken der spirituellen Weltliteratur, in denen mit sparsamsten Worten und **in knappster Form die Essenz der Weisheit** formuliert wird". Hierzu gibt es unzählige Übersetzungen und Kommentare, einfach auch, weil es *das* Yogagrundlagenwerk ist. Die Herausgabe von Despande/Bäumer liegt mir persönlich davon am besten.

## Yoga - Tradition und Erfahrung

Bei buecher.de: "**Erläuterung** der psychologischen und philosophischen Konzepte **des Yoga-Sutra** des Patanjali **und deren Verbindung mit der alltäglichen Yogapraxis**. Darstellung der Bedeutung des Atems und des Wertes von Asana, Pranayama und Bandha für die Hinführung zu Dharana und Dhyana" vom Sohn Krishnamacharys.

## Kundalini-Yoga-Parampara: Die lebendige Tradition des Kundalini-Yoga

Schätze aus Hathayoga-Pradipika, Shiva- und Gheranda-Samhita, den Yoga-Sutras und Upanishaden **kompakt und praxisnächst** von R. Gammenthaler. Kein "diplomiertes" Yoga, sondern Parampara. (=etwa: Glied oder Folge eines authentischen Gurusystem). Für mich ein **gutes Kundalini/Hatha Praxisbuch**.

## Integral Yoga

Für mich Das Buch von Aurobindo, am besten in der Verfassersprache Englisch: Vollumfänglich (engl. integral) **zeitgemäßer, zeitloser Yoga**. Gute Ergänzung zu Patanjali (und Sigmund Freud;-).

## Die Schlüssel fürs Tor zum Goldenen Zeitalter

Während Satyananda ("Kundalini Tantra") über **Chakras** und Co. eher technisch schreibt, geht Saint Germain, ein „Yogi hohen Alters“, gezielt auf die **Tugenden** ein, für die die Chakras gemacht und in denen sie vollkommen sind und löst, wie sie zu erreichen sind.

## Tao te king

Yoga-Altmeister Laotse mit Yoga in **lieblicher Poesie und klarer Schärfe**.

## The Complete Guide to Yin Yoga

Was Yin Yoga ist, kann (Nutzen) und wie es geht. Enthält Bilder und Beschreibungen zu 30 Yin Yoga-Asanas und kleine Exkurse zu anderen östlichen Wahrnehmungen rund um Energie und Yin/Yang. Ist kein uneingeschränktes Muss, aber - für Einsteiger - das relativ Beste, was ich gedruckt zu Yin Yoga kenne. Ähnlich gut, gratis und schmaler ist die Seite des Buchautors yinyoga.com.

## Medical Yoga professional

Standardwerk im werden zu **Spiraldynamik, Anatomie und Yogatherapie**. Mit zahlreichen guten Bildern und Erläuterungen.

## Kundalini Tantra

Gelungener Mix von Theorie (Chakras/ Anatomie, Kundalini, Symboliken usw.) und Praxis (Übungsprogramme). Ein Wälzer, aber für mich **das beste Rund-um-Buch** im Kundalinizweig. Auch für Einsteiger nicht Unverständlich. Ist (für meine Praxis) die Essenz aus dem umfangreichen, ebenfalls lesenswerten Buch *Yoga and Kriya* von Satyananda (englisch).