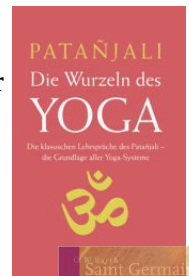


Literaturideen

das flankierend, was letztlich lebendig jenseits der Sprache.
Alphabetisch, nicht nach persönlicher Präferenz geordnet.

▶ 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* Yogagrundlagen-werk ist. Die Herausgabe von Despande/Bäumer liegt mir persönlich davon am besten.



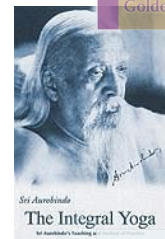
▶ Die Schlüssel fürs Tor zum Goldenen Zeitalter

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.



▶ 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;-).



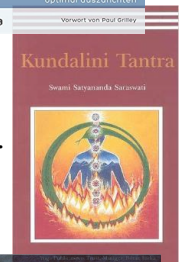
▶ Dein Körper – dein Yoga

Mein top Literaturtip im Yin Yoga, wo **SiLENTFLOW** seit Nov/15 erfolgreich ausbildet. Ähnlich gut, gratis und schmaler ist die Seite des Buchautors yinyoga.com. – oder das (englische) Buch *The Complete Guide to Yin Yoga*.



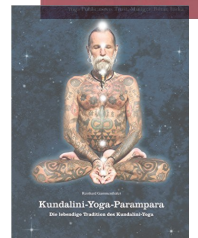
▶ Kundalini Tantra

Gelungener Mix von Theorie (Chakras/ Anatomie, Kundalini, Symboliken usw.) und Praxis (Übungspro-gramme). 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).



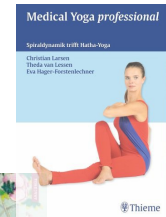
▶ Kundalini-Yoga-Parampara: Die lebendige Tradition des Kundalini-Yoga

Schätze aus Hathayoga-Pradipika, Shiva- und Gheranda-Samhita, den Yoga-Sutras und Upanishaden **kompakt und praxisnächst** Kein "diplomiertes" Yoga, sondern Parampara. (etwa: Glied eines authentischen Gurusystem). Für mich ein **gutes Kundalini/Hatha Praxisbuch**. Für *Atempraxis* allein ist wohl Swami Saradanandas „Atem“ das beste Buch.



▶ **Medical Yoga professional**

Standardwerk im werden zu **Spiraldynamik, Anatomie und Yogatherapie**. Mit zahlreichen guten Bildern und Erläuterungen. Im Prinzip ebenso gut (und preislich günstiger) ist Spiraldynamik - schmerzfrei und beweglich vom gleichen Autor.



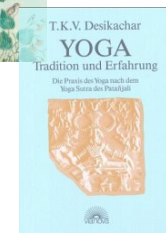
▶ **Tao te king**

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



▶ **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.



Ergänzend: Im **SILENTFLOW**-Herbstnewsletter 2018 wurden in diesem Kontext u.a. außerdem an *generellen Literaturtipps zum Thema Lebensbewusstheit bzw. Gesundheit* diskutiert

- ▶ Clark *Deine Wirbelsäule – Dein Yoga* (das o.g. *Dein Körper – dein Yoga* bezieht sich auf die untere Körperhälfte. Zum oberen Teil gibt es diese zweite Hälfte)
- ▶ Edde *Das Tao-Handbuch* (Yoga aus chinesischer Sicht. Yoga = Tao)
- ▶ Franklin *Denk dich jung* (von diesem Autor gibt es auch u.a. ein gutes Beckenboden-Buch)
- ▶ Gibran *Der Prophet* (im weiteren Sinne)
- ▶ Hay *Gesundheit für Körper und Seele* (Magierin der Affirmationen in Reiseführerformat)
- ▶ Larsen/Miescher *Spiraldynamik - schmerzfrei und beweglich* (handliches und leichtes Standardwerk zu diesem Thema)
- ▶ Tepperwein *Die Botschaft deines Körpers* (als Alternative zu Dahlkes Krankheit als Weg)
- ▶ Tietze *Krankheit als SOS der Seele* (als Alternative zu o.g. Tepperweinwerk), und auch
- ▶ Tolkien *Herr der Ringe* (wider erwarten? Leseleichtes Werk voller yogischer Weisheit)

Dies bedeutet dann noch immer *nicht*, dass diese Literaturideen-Liste/n vollständig oder perfekt sein muss. Über Deine Ideen, Deine Kritik und Ergänzungen freue ich mich, jederzeit.

Auch weil bekanntlich 1000t Theorie weniger wiegt als 1g Praxis – Praxis in persönlicher Konsultation und Auseinandersetzung: Auf Dem Weg, der Dich trägt, freue ich mich, besonders, Dich begleiten zu dürfen.

Neben meiner Arbeit im Yoga findest Du unter www.silentstar.eu Informationen zu meiner zweite Aufgabe: *Übersetzung von Zeitgeist* oder Astrologie.