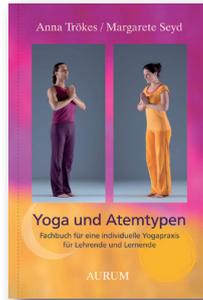


ihm, ein buntes, lebendiges Kaleidoskop der Liebe entstehen zu lassen. Dadurch wird dem Leser das Gefühl vermittelt, dass die Liebe etwas zeit- und raumlos ist, was jeder Religion, aber auch jedem Menschen in seiner Tiefe innewohnt. Mit diesem Buch hält man somit nicht nur einen Wegweiser in den Händen, der einen auf äußerst inspirierende Weise in das Herz aller Religionen führt, sondern es gelingt dem Autor wieder einmal, ein umfassendes und komplexes Thema geradezu spannend wie ein Krimi zu vermitteln und gleichzeitig tiefes Wissen auf liebevolle Weise weiterzuvermitteln, sodass man sich bei diesem Buch – wo sollte es auch anders sein – im eigenen Herzen tief berührt fühlt.



Anna Trökes / Margarete Seyd: Yoga und Atemtypen. Fachbuch für eine individuelle Yogapraxis für Lehrende und Lernende, Aurum im Kamphausen Verlag 2008, EUR 39,80, ISBN: 978-3899011555.

Beim Praktizieren der Yoga-Asanas des Hatha-Yoga war mir aufgefallen, dass mein Oberkörper beim Sitzen die Tendenz hat, sich nach vorne zu neigen oder dass ich den Schulterstand nicht so schön kerzen-gerade ausführen kann/will und dass es sich für mich nicht gut anfühlt, beim Fisch den Kopf nach hinten unten hängen zu lassen. Dieses Buch nun ermutigt mich, meiner Intuition doch zu vertrauen.

Den theoretischen Überlegungen und den Variationen der klassischen Yoga-Asanas wird hier das Konzept der typenpolaren Atmung zugrundegelegt, das sich in Anna Trökes' langjähriger Praxis als Yogalehrerin vielfältig bewährt hat. Inspiration für und Unterstützung bei ihrer diesbezüglichen Forschung fand sie durch die Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Margarete Seyd, die in typenpolarer Atemarbeit von Renate Schulze-Schindler und Romeo Alavi Kia ausgebildet wurde. Einleitend möchte ich hier sofort bemerken, dass dieses Yoga-Buch exakt zur rechten Zeit zu mir gekommen ist und für mich ganz persönlich eine Offenbarung darstellt. Es beantwortet sehr viele Fragen, mit denen ich mich zunehmend konfrontiert sah - und das nicht nur in Bezug auf die Ausführung von Yoga-Asanas!

Das Buch war vom ersten Aufschlagen an ein intuitives Nachschlagewerk, das mir hilft, die für mich richtige Variante der Ausführung von Yoga-Stellungen zu finden. Als ich nach meiner ersten Begeisterung dann anfang, dieses Buch von vorne zu lesen, zogen mich sofort die Lebendigkeit und Authentizität des Einführungstextes, den Anna Trökes verfasste,

ANZEIGE

Yoga Journal Jubiläums-Textbuch
1000 S. auf CD mit 708 Abb.,
Yoga-Praxis, Mystik, Meditation
und Therapie Eur 40,-

Rig-Veda
Impressionen aus dem Rigveda
Wo der Yoga seinen Ursprung hat
Buch und CD

Im Buchhandel
oder direkt beim
Verlag:
0721 / 856201

www.sanskrit.de

**Internationale
YOGA LEHRER AUSBILDUNG**
mit Swami Suddhananda, in Süd Indien
3. bis 31. Januar 2010

4-wöchiges Intensiv-Training in der vedischen Tradition, umfaßt alle Aspekte des Yoga. Asanas, Pranayama, Unterrichtstechniken, Kriyas, Anatomie, Ernährung, Einführung in Ayurveda, Meditation, Kundalini, Bhagavad Gita, Vedanta, Self-Knowledge, Chanting. Swami Suddhananda, die inspirierende Kraft der Yoga Schule, wird Dich hinführen auf den Weg zur Erkenntnis Deines Selbst. 500 Stunden Zertifikat geprüft durch die „International Yoga Federation“.

ab € 1.190,-

**International Samvit Sagar
Yoga School for Self-Knowledge**
+49(0)8026/920781 • info@yogasamvit.com www.yogasamvit.com/ttc

BARE BONES

bedeutet: „das Wesentliche“

BARE BONES

heißt das neue Album von

madeleine
peyroux



„Wenn Banken und mächtige Leute fallen, wird vielleicht endlich wieder gefragt was wirklich zählt“

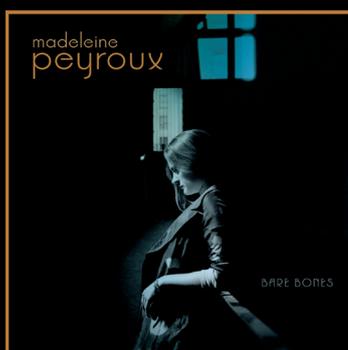
Madeleine Peyroux

„Die Wiedergeburt Billie Holidays für das Hier und Heute“

Newsweek

„Elegante, warme, ehrliche Songs. Eine Wohltat“ **NY Times**

Informationen und Hörproben zum Album:
www.madeleinepeyroux.de



Rounder Records 613 2722



in ihren Bann. Hier erfahre ich die Vorgeschichte zu diesem Buch. Das Phänomen, das den beiden Autorinnen Anlass zu jahrelanger Forschungsarbeit an Yoga-Asanas gab, kennen bestimmt viele Menschen, die Yoga-Stellungen oder Gesang bei einem Lehrer erlernen: Es kommt vor, dass man mit den Anweisungen des Lehrers nicht klarkommt. Man versteht nicht, was der Lehrer meint, auch wenn man sich wirklich um Verstehen bemüht. Wenn man versucht, das zu machen, was der erfahrene Lehrer einem liebevoll-geduldig oder begeistert vorschlägt, führt das zu Überanstrengung und man hat ständig das Gefühl, völlig zu versagen. Meist endet das dann damit, dass man aufgibt oder frustriert den Unterricht verlässt... Und dann auf einmal begegnet man einem Lehrer, bei dem Fragen gar nicht erst aufkommen und wo zur Verständigung Worte gar nicht nötig sind.

Es war eine enorme Erleichterung für mich, zu erfahren, dass diesem Phänomen eine Gesetzmäßigkeit zu Grunde liegt, die mit unserer Art zu atmen zusammenhängt. Sie wurde zunächst von Erich Wilk, einem Musiker und Naturforscher entdeckt, der beim Geigenstudium bemerkte, dass es ihm nicht möglich war, einen guten Klang bei seinem Violin-Spiel zu erzielen, wenn er versuchte, Haltung und Körperbewegungen seines Lehrers nachzuahmen. So begann er, selbst zu erforschen, wie er es ermöglichen könnte, Wohlklang beim Violin-Spiel zu erzeugen - und er entdeckte, dass er sich dazu ganz anders bewegen musste, als sein Lehrer. Damit begann Wilks lebenslange Forschung und er entwickelte ein Konzept, das er »Polare Atemdynamik« nannte. Dieses Konzept hat sich vielfach in der Gesangs- und Stimmausbildung bewährt und hielt zunächst, dank Margarete Seyd, Einzug in die Yoga-Praxis Anne Trökes'. Daraufhin begann eine enge und fruchtbare Zusammenarbeit der beiden Autorinnen. Das Ergebnis ihrer jahrelangen Forschung und praktischen Erfahrungen im Yoga-Unterricht wird nun der breiten Öffentlichkeit mit diesem wunderbaren Buch zugänglich gemacht. Und ich finde es sehr gelungen, wie die Autorinnen zunächst - noch vor jeder theoretischen Betrachtung!! - den Leser ermuntern, selbst einige einfache Experimente zu machen und Körper und Geist dabei zu beobachten, wie sie reagieren, je nachdem, wie man einen einfachen Bewegungsablauf ausführt. Lässt man sich auf's Experimentieren ein, gibt es einige »Ahaa!«-Erlebnisse, die dann das lebhafteste Interesse an der weiteren Lektüre erwecken. Und das Lesen wird nie langweilig!

Wir lernen, die Besonderheit der eigenen Atemdynamik bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und auch zu verstehen. Das Verständnis bringt (mir jedenfalls) sofortige

freudige Erleichterung. Schon dafür hat es sich gelohnt, dieses Buch zu lesen! Es beantwortet mir auch nebenbei ganz alltägliche Fragen: Wie reagiert mein Körper automatisch unbewusst in Stress-Situationen und welche Möglichkeiten habe ich - meinen körperlichen Gegebenheiten entsprechend - mit Stress umzugehen?

Auch der Haupt-Teil dieses Fach-Buches, der sich den Fragen der typenpolaren Atemdynamik bezogen auf die Yoga-Praxis zuwendet, liest sich viel flüssiger und inspirierender, als man es von einem Lehrbuch erwartet. Anne Trökes legt hier ihre Einsichten zu den Themen Yoga und Atmung dar, die sowohl auf dem Studium der Texte Patanjalis und des Hatha-Yoga-Pradipika als auch auf ihrer eigenen praktischen jahrelangen Erfahrung basieren. Die neue ehrliche Sichtweise auf die unterschiedliche Wahrnehmung und körperliche Erfahrung der verschiedenen Atemtypen stellt eine große Herausforderung an den Yoga-Lehrer dar. Wie kann man eine Yogastellung so erklären, dass sie für jeden Schüler im Raum mit Leichtigkeit geübt werden kann? Hier in diesem Buch besteht die Lösung darin, dass im Übungsteil des Buches für jede Yoga-Stellung zwei Empfehlungen verfasst wurden - je eine für jeden Atemtyp von jeweils der Lehrerin, die selber genau diesem Atemtyp entspricht und somit das subjektive Empfinden am besten in Worte fassen kann.

Ausgewählten Aspekten der Anatomie wendet sich ein weiterer Abschnitt des Buches zu, der von der Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Margarete Seyd verfasst wurde. Hier erfährt der Leser, wie die Atmung der beiden Atemtypen aus anatomischer Sicht beschrieben werden kann und welche gravierenden Unterschiede hierbei zu beobachten sind. Damit wird die Voraussetzung für eine sehr detaillierte Beschreibung der Yoga-Asanas, Kriyas, Pranayamas und Bandhas geschaffen, denen der umfangreiche Praxisteil dieses Buches gewidmet ist. Der Asana-Praxisteil wird mit grundlegenden allgemeinen Überlegungen für jeden der beiden Atemtypen eingeleitet, die für alle Asanas gültig sind. Die Asanas selber sind geordnet nach Art der vorherrschenden Bewegung in: Rückbeugen, Vorbeugen, Umkehrhaltungen, Standhaltungen, Gleichgewichtshaltungen, Stützhaltungen, Sitzhaltungen, Entspannungshaltungen. Jede Gruppe von Asanas wird zunächst kurz charakterisiert, es folgen Grundüberlegungen für die beiden Atemtypen, die für alle Asanas der betrachteten Gruppe zutreffend sind, und schließlich wird jedes einzelne Asana anatomisch detailliert beschrieben und mit einem sehr aussagekräftigen Foto illustriert. Jedem Asana ist eine Doppelseite des Buches gewidmet:

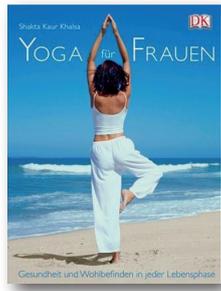
Wenn das Buch aufgeschlagen ist, sieht man links die Beschreibung der Asana-Variante für den einatembetonen lunaren Atemtyp und rechts die Asana-Variante für den ausatembetonen solaren Atemtyp. Die Autoren haben als Foto-Models einen Yoga-Lehrer und eine Yoga-Lehrerin gewählt, die die Eigenschaften des jeweiligen Atemtyps ihrer Natur entsprechend sehr aussagekräftig repräsentieren. Das führt dazu, dass allein schon beim Betrachten der Bilder der aufgeschlagenen Doppelseite offensichtlich wird, worauf es für den jeweiligen Atemtyp beim Üben genau ankommt - als Leser sieht man sofort, womit man sich besser fühlen wird. Einen ersten optischen Eindruck kann man übrigens schon beim Anschauen des Buch-Covers erhaschen. Es lohnt sich, genau hinzuschauen! Es folgen in der gleichen Weise die atemtypgerechten Beschreibungen von Kriya (Reinigungsübungen des Hatha-Yoga), Pranayama (Atemübungen im Yoga), Bandha (bewusste Muskelkontraktionen).

Ein weiteres Kapitel dieses genialen Yoga-Buches ist dem Tönen von Mantras im Yoga gewidmet. Dieses Kapitel wird wieder von einem lebendigen Erfahrungsbericht Anne Trökes' eingeleitet, der Lust darauf macht, auch das atemtyp-gerechte Singen zu erlernen. Betrachtungen der Atem- und Stimmlehrerin Margarethe Seyd sind wiederum den anatomischen Zusammenhängen, die beim Tönen und Singen eine Rolle spielen, gewidmet. Sie beschreibt in kurzer Form die Wirkung des Stimmklangs auf den Organismus und gibt Tipps, wie man sich seiner eigenen Stimme atemtypgerecht nähern kann. Meditation ist das Thema des abschließenden Kapitels. Wir erfahren, dass das Erleben der Meditation ein guter Indikator dafür ist, ob wir die Asanas unserem eigenen Atemtyp entsprechend ausgeführt haben und wie die Berücksichtigung des eigenen Atemtyps die Meditation unterstützen kann.

Der Anhang des Buches enthält Tabellen, die es ermöglichen, den eigenen Atemtyp anhand des Geburtszeitpunktes zu ermitteln, die obligatorische Literatur-Angabe, eine alphabetische Auflistung der Asanas sowie interessante Hintergrundinfos zu diesem Buchprojekt, die es für den Leser noch lebendiger und persönlicher werden lassen.

Ein sehr sehr sehr empfehlenswertes Buch für Yoga-Lehrer und -Schüler, die die Freude am Yoga und an ihrer Körpererfahrung vertiefen und / oder weitergeben möchten.

Birgit Kratz,
www.spirituelles-portal.de



Shakta Kaur Khalsa: Yoga für Frauen. Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Dorling Kindersley Verlag GmbH 2008, EUR 19,95, ISBN: 978-3831012374.

Immer noch sind – zum Leid vieler Männer – fast 85 % der Yoga-Praktizierenden Frauen. Somit bietet das vorliegende Buch für Frauen – von jung, über schwanger und in oder nach den Wechseljahren zahlreiche Übungen, die frau darin unterstützen können, dynamisch und fit zu bleiben. Verfasst wurde das Buch von Shakta Kaur Khalsa, die seit fast drei Jahrzehnten erfolgreich Yoga unterrichtet und mit ihrem Mann und Sohn in Virginia, USA lebt. Neben einer fundierten und gleichzeitig einfach geschriebenen und leicht verständlichen Einführung in Yoga werden Aufwärmübungen und Yoga-Asanas vorgestellt, die sich für die unterschiedlichen Bedürfnisse im Leben einer Frau als optimal erwiesen haben. Yogaübungen für Schwangere finden hier genauso ihren Platz wie Übungen, die sich für die Zeit nach der Geburt eignen. Aber auch Übungen bei Menstruationsbeschwerden oder in der Menopause sind vorhanden und geben jeder Frau eine gute Auswahl an Asanas an die Hand. Darüber hinaus zeichnet sich das Buch besonders durch die motivierende, persönliche Ansprache aus und wendet sich mit seinen ästhetischen Fotos sowohl an Anfängerrinnen als auch an Fortgeschrittene. Die Autorin beschränkt sich zum Glück nicht nur auf Übungen, die sich wohltuend auf den Körper auswirken, sondern vermittelt auch solche, die das Selbstbewusstsein stärken und neue Energien vermitteln. Detaillierte und leicht nachvollziehbare Anleitungen wechseln mit Fallbeispielen von Frauen ab, die im Laufe ihres Lebens besonders von Yoga profitiert haben. Durch seine anspruchsvolle Aufmachung bietet sich das Buch darüber hinaus aber auch für Couch-Potatoes an, die lieber in schönen Büchern blättern und davon träumen, irgendwann mal in einer Yogaschule zu gehen. Schließlich heißt es ja: erst ist der Gedanke da, und dann folgt die Tat.

yogapadde

yoga.online.community
www.yogapad.de



www.aya4u.com

moreno & moreno KG
Hohenesch 43 | 22765 Hamburg | 040/35701929

Fragen Sie nach unserem Vermittler- und Händlerkonzept

Mehr als nur Hoffnung

die Dathatreya
Ayurveda-Therapie
zur Behandlung der
Multiplen Sklerose

bei Dr. Prasanth Raghavan,
Ayurveda-Arzt, B.A.M.S.
spezialisiert auf die Behandlung der MS

Weitere Informationen und
Erfahrungsberichte finden Sie auf:

www.ms-ayurvedabehandlung.de
www.ayurveda-ashram.de

Info-Telefon: 0731-26 30 570

welt hunger hilfe

ihre SPENDE WIRKT.
BLZ 370 501 98, Konto 1115, www.powered-by-you.de
Welthungerhilfe – Der Anfang einer guten Entwicklung