



Patanjali Yogaschule Münster – Skripte zum Yoga - Literaturtips Zur Praxis des Yoga

1. BDY (HG), Der Weg des Yoga, Handbuch für Übende und Lehrende 3. Auflage 2000, Verlag Via Nova
positiv: sehr umfassend in allen Bereichen, biomechanische Erklärungen der Übungen vom feinsten,
negativ: nur wenige Übungen werden erklärt)
2. T.K.V. Desikachar, Yoga Tradition und Erfahrung, Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali, 2. Auflage 1997, Verlag Via Nova. **positiv:** sutras des Patanjali werden gut und lebensnah vermittelt, Aufbau von Übungsserien wird gut erklärt.
3. B.K.S:Iyenga, Light of Pranayama, Harper Collins Publishers (inzwischen deutsch erhältlich unter dem Titel „Licht auf Pranayama“). **positiv:** sehr genaue Beschreibungen.
4. B.K.S:Iyengar, Light on Yoga, Harper Collins Publishers (inzwischen deutsch erhältlich unter dem Titel „Licht auf Yoga“. **positiv:** sehr genaue und akurate Beschreibungen. **negativ:** sehr harter Übungsstil.
5. B.K.S:Iyengar, The Tree of Yoga, Harper Collins Publishers (inzwischen deutsch erhältlich unter dem Titel Der Baum des Yoga **positiv:** Philosophie und Hintergründe des Yoga werden sehr gut beschrieben.
6. Andre van Lysebeth: Die große Kraft des Atems. Die Atemschule des Pranayama, O. W. Barth Verlag. (dieses Buch gibt es inzwischen auch als TB). **positiv:** westliche und östliche Erklärungsweisen des Pranayama werden hervorragend dargestellt und erklärt, hervorragend in den Erklärungen zu den Auswirkungen der Übungen. **negativ:** etwas zu langatmig, medizinisch nicht mehr ganz auf dem neuesten Stand.
7. Swami Niranjanananda: Prana Pranayama Prana Vidya, Bihar School of Yoga, ISBN: 81-85787-84-0.
positiv: sehr umfassend und genau beschrieben. (leider nur Englisch erhältlich)
8. Satyananda Saraswati, Asana Pranayama Mudra Bhandas, 4. erweiterte und völlig überarbeitete Auflage 2001, Ananda Verlag, Köln. **positiv:** sehr umfassend, Wirkungen und Contra Indikationen sehr gut beschrieben, **negativ:** ohne die Sanskrit Namen zu kennen sind die Übungen schwer zu finden, medizinisch zum Teil veraltet.
9. Satyananda Saraswati, Yoga Nidra, 2. überarbeitete Auflage 1992, Ananda Verlag, Köln(positiv: das einzig wirklich gute Buch über Yoga Nidra.
10. Satyananda Saraswati, Meditations from the Tantras, Bihar school of Yoga, ISBN 81-787115,
11. Prakashananda Saraswati (HG), Yoga Nidra, Neue Erkenntnisse, Satyananda Yoga Zentrum e.V., Ananda Verlag
12. Helga Pfrezschner, Yoga-Üben in Schritten, Verlag Via Nova, zweite Auflage 2004, Petersberg, **positiv:** medizinisch ganz aktuell, mögliche Übungswege werden hervorragend beschrieben, zur Zeit eines der besten Bücher für das häusliche Üben in deutscher Sprache, **negativ:** erklärt nur 40 Übungen
13. Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra, 2. Deutsche Auflage 2008, Yoga Publications Trust, ISBN: 978-3-928831-33-8
14. Paramahansa Yogananda, Autobiographie eines Yogi
15. Georg Feuerstein, Die Tradition des Yoga, Yoga Verlag GmbH, ISBN: 987-3-935001-6-9, **positiv:** Geschichte, Literatur, Philosophie und Praxis werden umfassend dargestellt. Dieses Buch wird sicher ein Klassiker des Yoga.
16. H. David Coulter, Anatomie des Hatha Yoga, Yoga Verlag GmbH, ISBN: 987-3935001-11-3, **positiv:** Der Autor stellt als Anatom und gleichzeitiger langjährig Praktizierender des Hatha Yoga die anatomischen, neurologischen und physiologischen Aspekte der Yoga Asanas, sowohl aus der wissenschaftlichen Warte, wie auch aus der Perspektive des praktizierenden Yogi in einer bisher nie dagewesenen Präzision dar.

Patanjali Yogaschule Münster

www.yoga-schule.org

Patanjali Yogaschule Münster – Skripte zum Yoga - Literaturtips Zur Praxis des Yoga

Literaturtips zu den Hintergründen und der Philosophie des Yoga

1. Pancham Singh (Übersetzer), The Hatha Yoga Pradipika, Munshiram Publishers Pvt. Ltd.
2. The Gheranda Samhita, translated into english by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu,
3. Kuvalayananda, Swami Shuklasa (HG/ Übersetzer) Gorakasatakan, Kaivalyadhama Institut 1974
4. Patanjali: Die Wurzeln des Yoga, Verlag O.W.Barth
5. Swami Venkatesananda, The Yoga Sutras of Patanjali, Divine Life Society, Theri Garhwal 1998.
6. Marshall Govindan, Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas., 1. Auflage 11/2002, Kriya Yoga Publications, ISBN: 3-935001-00-2, **positiv**: Die Yoga Sutras aus einer ganz neuen Perspektive
7. Swami Vivekananda: Jnana Yoga, Verlag Herrmann Bauer.
8. Swami Vivekananda: Karma Yoga und Bhakti Yoga, Verlag Herrmann Bauer.
9. Swami Vivekananda: Raja Yoga, Verlag Herrmann Bauer.
10. Heinrich Zimmer: Philosophie und Religion Indiens, Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
11. Heinrich Zimmer: Der Weg zum Selbst, Lehre und Leben des Ramana Maharshi, Diederichs Gelbe Reihe.
12. Heinrich Zimmer: Indische Mythen und Symbole, Vishnu, Siva und das Rad der Wiedergeburten, Diederichs Gelbe Reihe.
13. Michael Gunther (HG), Bhagavadgita Ashtavakragita, Indiens heilige Gesänge, Aus dem Sanskrit übertragen und kommentiert von Leopold von Schroeder und Heinrich Zimmer.
14. Venkatesananda Swami, Gesang Gottes die Bhagavadgita, Baden Baden, Verlag dem Wahren Schönen und Guten 1982
15. Shankara: Das Kleinod der Unterscheidung, Scherz Verlag , für den O.W. Barth Verlag.
16. Paramahansa Yogananda , Der Yoga der Bhagavad Gita, USA 2008, elf Realisation Fellowship, ISBN-13:978-0-87612-034-7, **positiv**:Der meines Erachtens beste Kommentar zur Bhagavad Gita. Yogananda entschlüsselt die Symbolik der Bhagavad Gita in einer klar verständlichen Sprache.