

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:Iyenga, 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:Iyenga, 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 und lebendig beschrieben.
6. Andre van Lysebeth: Die große Kraft des Atems. Die Atemschule des Pranayama, Otto. Wilhelm 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 Pranajama 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.
8. Satyananda Saraswati, Yoga Nidra, 2. überarbeitete Auflage 1992, Ananda Verlag, Köln(positiv: das einzig wirklich gute Buch über Yoga Nidra.
9. Satyananda Saraswati, Meditations from the Tantras, Bihar school of Yoga, ISBN 81-85787115
10. Prakashananda Saraswati (HG), Yoga Nidra, Neue Erkenntnisse, Satyananda Yoga Zentrum e.V., Ananda Verlag
11. Helga Pfretzschner, 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

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. Swami Vivekananda: Jnana Yoga, Verlag Herrmann Bauer.
7. Swami Vivekananda: Karma Yoga und Bhakti Yoga, Verlag Herrmann Bauer.
8. Swami Vivekananda: Raja Yoga, Verlag Herrmann Bauer.
9. Heinrich Zimmer: Philosophie und Religion Indiens, Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
10. Heinrich Zimmer: Der Weg zum Selbst, Lehre und Leben des Ramana Maharshi, Diederichs Gelbe Reihe.
11. Heinrich Zimmer: Indische Mythen und Symbole, Vishnu, Siva und das Rad der Wiedergeburten, Diederichs Gelbe Reihe.
12. Michael Gunther (HG), Bhagavadgita Ashtavakragita, Indiens heilige Gesänge, Aus dem Sanskrit übertragen und kommentiert von Leopold von Schroeder und Heinrich Zimmer.
13. Venkatesananda Swami, Gesang Gottes die Bhagavadgita, Baden Baden, Verlag dem Wahren Schönen und Guten 1982
14. Shankara: Das Kleinod der Unterscheidung, Scherz Verlag , für den O.W. Barth Verlag.