

David Swenson: Ashtanga Yoga, The Practice Manual, Ashtanga Yoga Productions 1999 (englisch).

Ein **Nachschlagewerk** mit vielen Fotos und Erleichterungen (modifications) der Haltungen. Es enthält Kurz-Formen für Übungseinheiten zu 15, 30 und 45 Minuten Dauer für die Gehetzten und Gestressten dieser Welt – also für uns alle. Außerdem sind Anweisungen und Fotos auch für die zweite Serie enthalten, was für Fortgeschrittene interessant ist und einem vor Augen führt, wozu unser Körper in der Lage ist und wir so noch in keinem Zirkus gesehen haben.

Ein fundiertes Ashtanga-Yoga-Buch eines großen Ashtanga-Yoga-Lehrers, der sich offenbar als einer der wenigen standhaft weigert, von Pattabhi Jois zum „certified teacher“ ernannt zu werden, vermutlich nach dem Motto: Yoga ist für alle da und lässt sich nicht franchisen. Kurz: das Buch ist als Lebensbegleiter sehr empfehlenswert, auch wenn es textlich bei weitem nicht an das Buch von Beryl Bender-Birch heranreichen kann, da es sich mehr oder minder auf das Nötigste beschränkt. Die spiralige Bindung erhöht das Handling beim Üben.

Sehr Empfehlenswert.