

**Godfrey Devereux: Dynamic Yoga.** Thorsons, 1998. (englisch).

Dynamic Yoga orientiert sich laut Godfrey an „Hatha Yoga Chikitsa“, einer Gruppe von grundlegenden Yoga-Haltungen, die unseren Körper in die richtige Aufrichtung führen. Als einen der Vorreiter dieser Richtung benennt er BKS Iyengar. Der Anspruch, den Godfrey verfolgt, ist es, eine **Grundlage** zu schaffen, die es einem erlaubt, auf sicheren Pfaden die herausfordernderen Stile wie Ashtanga Vinyasa Yoga zu praktizieren. Hmm...

Im ersten Teil seines Buches informiert es über Yoga, über verschiedenen Yoga-Stile und über das Herangehen an richtiges Yoga-Üben, mit all den körperlich bedenkenswerten Techniken, die reich bebildert erläutert werden. Leichtthin könnte man sagen, dass man es hier mit einer abgewandelten milden Ashtanga-Form zu tun hat, die mit den Mitteln des Iyengar-Yoga erschlossen wird.