

Sam Dworkis: ExTension. Poseidon Press, 1994. (englisch).

Ein sehr interessantes Buch, weil es die herkömmlichen Yoga-Haltungen einer **körpertherapeutischen** Prüfung unterzieht und feststellt, dass man dabei viele Dinge falsch machen kann. Eine solche Berücksichtigung körperlicher Gegebenheiten findet sich so in keinem anderen Yoga-Buch. Ob es der Hinabschauende Hund ist, die so genannte Kerze oder Schulterstand oder die halbe Brücke – bei diesen und weiteren Haltungen gibt Sam überlegenswerte Alternativen für die Stellungen an, wie man üben kann, ohne seinem Körper zu schaden.