

Donna Farhi: The Breathing Book. Owl Books 1996. (englisch).

Die Übung von Yoga ist eng mit der Atmung verknüpft. Wer Interesse daran hat, mehr über die Atmung zu erfahren, wird hier umfassend informiert werden. Es wird jedoch nicht nur theoretisiert, sondern es werden auch zahllose Übungen vorgestellt, mit denen die Atmung erlebt und vertieft werden kann.

Gerade für den Ashtanga-Spezialisten, dessen Yoga-Übung in erster Linie von der Atmung charakterisiert ist, wäre es durchaus nützlich, mehr über die Strukturen zu erfahren, die ihm diese dynamische Atmung ermöglichen. Für Fortgeschrittene und Atemarbeiter auf jeden Fall empfehlenswert. Übrigens auch für Körpertherapeuten, die mit der Atmung arbeiten.