

B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga, Barth-Verlag, 4. Aufl. 1999.

Das Grundlagenbuch zu dieser Yoga-Form.

Das umfangreiche Werk enthält 200 Asanas mit genauen Anweisungen und 600 (leicht angestaubten) Fotografien. Es bietet einen fundierten Einblick in die Yoga-Philosophie und enthält umfassende Beschreibungen zur Arbeit innerhalb der Stellungen. Zudem wird eine alphabetische Übersicht angeboten, welche Haltungen bei welchen Erkrankungen vorrangig eine gute Wirkung haben. Kein günstiges Buch, das überdies mit den schwarz-weißen Minibildchen des jungen Iyengar sowie des augenverletzenden kleinen Schriftbildes keinen Preis der Schönen Bücher gewinnen würde. Andererseits kommt kein ernsthafter Yogi an dieser **Bibel** vorbei, und bei Besuchern hinterlässt es immer einen guten Eindruck, wenn dieses „Grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga“ im Bücherregal entdeckt wird.

Für Haltungs-Tüftler und Yoga-Interessierte.