

Judith Lasater: Relax & Renew. Rodmell Press, 1995. (englisch).

Ashtanga-Yoga ist eine herausfordernde Praxis. Den entgegengesetzten Pol der Aktivität, nämlich die Ruhe, sollte man deshalb nie aus den Augen verlieren. Mit Genuss habe ich dieses Buch über „**restful** yoga for stressful times“ gelesen. Es informiert über Übungen bei Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Jet Leg, schlägt Übungseinheiten während der Menstruation, der Schwangerschaft und während der Menopause vor – doch das Wichtigste scheint mir die Inspiration zu sein, in den heutigen stressreichen Zeiten zur Ruhe zurückzufinden.

Die Umsetzung der Übungen ist an ein gewisses Maß an Equipment gebunden, das nicht jeder zu Hause hat, andererseits werden die bestmöglichen Lagerungen gezeigt, um den Körper gut zu entspannen.

Einer gewissen Erwähnung wert sind auch die beiden Zeichnungen auf S. 120 f., die ein weibliches Model mit Gesichtszügen zeigen, bei denen sich der Zeichner offensichtlich von **Marilyn Monroe** inspirieren ließ. Angesichts der gewohnten halbtoten Strichmännchen, die man in den Yoga-Büchern anzutreffen pflegt, ist dies eine erfreuliche Präsentation.