

Lino Miele, Astanga Yoga, Rome/Italy, 3. Aufl. 1999. (englisch)

Ein Buch der „rechten Hand“ Pattabhi Jois'. Aufgrund der sehr knappen Anweisungen zu den Stellungen ist es ein **Nachschlagewerk** (kein Lehrbuch) für Fortgeschrittene. Es enthält auch Fotos zu den Asanas der zweiten Serie und verwendet in der Anleitung der einzelnen Positionen die traditionelle Zählweise, so dass man hier präzise Angaben über den Atemrhythmus innerhalb des Bewegungsablaufs bekommt.

Nützlich allemal sind die Übersichten über die Haltungs-Abfolge sowohl der ersten als auch der zweiten Serie. Wer an einer gründlichen eigenen Übungspraxis interessiert ist, sollte dieses Buch auf jeden Fall im Regal haben. Ein Autogramm von Lino kann man sich übrigens zweimal jährlich in Kopenhagen besorgen, wo er regelmäßig Workshops anbietet, siehe unter:

www.astanga.dk