

Liz Larke: Super-fit mit Power Yoga.
Gräfe und Unzer Verlag München, 2000.

Ein preiswertes Buch für den ersten Einstieg in das so genannte Power-Yoga, dessen Haltungen z.T. identisch mit Ashtanga-Yoga sind. Textlich ist es bei weitem nicht so informativ wie das Buch von Beryl Bender-Birch. Mit einem Wort lässt sich dieser Einstiegsband so charakterisieren: spärlicher Text, schöne Liz. Wer sich an attraktiven Körpern erfreuen kann – auch ein Balletttänzer ist zu bewundern – wird seine Augen vielleicht reiben, bekommt aber außer den Basisanweisungen weniger Hintergründiges zu lesen.

Über einige Formulierungen kann man verschiedener Ansicht sein, korrekt und eindeutig sind sie für mich aber nicht immer. So wird auf Seite 96 beispielsweise versprochen: „Diese Haltung stärkt Bauch und Leber“. Wie bitte kann man eine Leber stärken? Ich kann sie mit Blut versorgen, aber sie stärken? - „Bauch und Genitalien werden mit gesundem Blut versorgt“ – Gut, besser als mit ungesundem, aber was ist „gesundes“ Blut? Vielleicht meint die Autorin sauerstoffreiches Blut, warum schreibt sie es dann nicht? - „Die Hüften, Schultern und Rücken werden elastisch“ - elastisch ist ein Gummiband, das man um dieses Buch schlingt, um es möglicherweise fortzuschleudern; Schultern werden locker und der Rücken, wenn überhaupt, beweglich.

Über manche Angaben wird man sicherlich diskutieren können, so über S. 65, „Parivritta Trikonasana. "Fußaußenkante in den Boden drücken“. Manche Angaben sind Ansichtssache, manche Anweisungen strittig, andere Ausführungsanleitungen eindeutig falsch, wie auf S. 64 bei „Utthita Trikonasana“, Punkt 4: „Nacken gestreckt halten, Kinn zur rechten Schulter drehen.“ – Der Blick geht eindeutig und unzweifelhaft nach oben, mithin Kinn zur linken Schulter drehen, nicht zur rechten, Liz, – zur linken! - In einem Kochbuch wären solche Angaben fatal, ich wollte das misslungene Gericht nicht kosten müssen. Aber bei Yoga sollte größere Sorgfalt vorhanden sein, denn ein langjähriges Üben nach falschen Angaben bewirkt größeren Schaden als nur einen verdorbenen Magen.

Trotz der beklagten Mängel geht es kurz und gut auf die Geschichte von Ashtanga-Yoga ein und vermag dem Leser einen ersten Eindruck zu vermitteln. Ob die Autorin mit ihren Fotos der Sache jedoch einen guten Dienst erwiesen hat – sie erinnern an „Nude Yoga“ – mag höchstens von den männlichen Zeitgenossen nicht bezweifelt werden.

Eingeschränkt empfehlenswert.