

K. Pattabhi Jois, Yoga Mala, published by Eddie Stern, New-York, 2. Auflage 2000. (englisch).

Ein Buch vom **Meister** persönlich, das in die Grundlagen des Ashtanga-Yoga einführt, Anleitung zu den einzelnen Stellungen gibt sowie deren physiologischen Nutzen beschreibt. Interessant an diesem Buch sind die historischen Fotos des jungen Pattabhi Jois. Ein Buch für Fortgeschrittene oder an den Wurzeln von Ashtanga-Yoga sehr Interessierte.