

**Sandra Anderson, Rolf Sovik: Yoga – Mastering the Basics.** The Himalayan Institute Press, 2000. (englisch). - **Sandra Anderson, Rolf Sovik: – auf Deutsch: “Yoga”, Integral Verlag, 2004.**

Unter diesem Titel habe ich vor einiger Zeit die englische Ausgabe kommentiert. Inzwischen ist dieses sehr empfehlenswerte Buch auch **auf Deutsch** erhältlich! Kann es ein größeres Lob geben, als die Tatsache, dass ich mir ein zweites Exemplar gekauft habe, um es zu zerschneiden? Die Fotos sind so eindrucksvoll und geben den „yogischen Geist“ so gut wieder, dass man sie sich zur Inspiration an die Wand hängen kann.

Um es vorwegzunehmen: Dieses Buch zählt zu einem der **ansprechendsten** Veröffentlichungen im Bereich Yoga-Literatur überhaupt! Groß im Format verfügt es über zahllose Schwarzweiß-Fotos in Profi-Qualität, die einem die Haltungen optisch vorzüglich nahebringen. Der Text ist fundiert und ausreichend, zahllose Grafiken verdeutlichen die körperlichen Strukturen auf eine überzeugende Art, wie sie in amerikanischen Büchern häufig zu finden sind. Aufgeteilt in zwei Abschnitte kann auch ein Yoga-Neuling sofort mit der Übung beginnen; der Fortgeschrittene wird im weiterführenden Teil genügend Informationen finden, um seine Praxis zu vertiefen.

Ein Buch, das das gesamte Spektrum des Yoga umfasst, ohne sich im Grenzenlosen zu verlieren. Ich kenne kein anderes Yoga-Buch, das inhaltlich und optisch über dieses hohe Niveau verfügt.

**Unbedingt empfehlenswert!**