

Susanne Alfuß: Ashtanga-Yoga

Theseus-Verlag, 1. Auflage, 2006

Erscheint ein Buch über Ashtanga-Yoga in deutscher Sprache, neigt sich das Herz in ein ausgewogenes Trikonasana, man hebt ab und beginnt zu fliegen, auf Nava-Wiedersehen. Ein Yoga-„Stern“ ziert das Titelbild dieses Schönfühlbuches, doch so recht strahlen mag ihr Gesicht nicht; vielmehr zeigt sie sich uns entschlossen unentschlossen.

In diesem neuen Buch findet der Einsteiger fast alles, was er als erste Info über dieses schwierigste Yoga der Welt braucht.

Die Haltungen der ersten Serie werden gut abgearbeitet, doch wird es dem Schüler etwas Mühe bereiten, während des fließenden Übens im fließenden Buchtext seine Position wieder zu finden. Die Fotos beschatten das Auge Madonna-haft „truurig“; heutzutage ein Buch mit Schwarzweiß-Bildern zu veröffentlichen, grenzt an Geringschätzung des Lesers. Nicht nur das: Ein Auge für Proportionen war bei der Fertigstellung nicht zugegen: die einzelnen Haltungen werden etwas unübersichtlich nur durch einen „wänzägen Pönkt“ angekündigt, während nebensächliche Bemerkungen mittig und in Fettdruck hervorgehoben werden. Dann doch lieber genau anders herum.

Immerhin wirbt das Buch mit einem Poster, das dem Üben erleichtern soll, die Ashtanga-Yoga-gemäße feststehende Abfolge der Asanas einzuhalten. Ist es aber wirklich ein Quell der Freude, um 6 Uhr unter einem schwarz-weißen Poster zu üben? Die heutigen Medien ermöglichen es einem halbversiert Untalentierten, sich am PC bunte Printartikel herzustellen; vielleicht sollte man auch beim Theseus-Verlag Jüngere ranlassen, die munter ein farbenfrohes Piktogramm aus dem Ärmel geschüttelt hätten wie es beispielsweise die Faltkarten von David Swenson sind.

By the way, wo ist eigentlich Pashimottanasana B geblieben? Na gut, in diesem Durcheinander der Vorwärtstreckungen kann die eine oder andere Haltung verlustig gehen, zumal sich selbst großartige Lehrer uneins in der Abfolge sind; manche zählen von A bis C, andere wiederum bis D oder E, und immer wieder variiert die Handstellung. Kein Wunder, wenn ashtangisches Chaos herrscht. Der Hinweis darauf fehlt, dass dies möglicherweise den geführten Klassen von Pattabhi Jois nachempfunden ist, bei denen Er schon einmal zeittechnisch das Programm verkürzt. In der regulären Praxis jedoch kommt Pashimottanasana B auf jeden Fall zur Anwendung, wie auch immer man es händchenmäßig gestaltet.

All die Informationen zusammenzutragen war sicherlich mit großer Mühe verbunden. Susanne Alfuß, deren stimmungsvolles Foto ich nicht auf die letzte Seite verbannt hätte, hätte es verdient, dass ihre Arbeit in einem großartigeren Rahmen dargestellt worden wäre. Immerhin darf davon ausgegangen werden, dass ihr Buch bei vielen neuen Ashtangis im Regal nicht nur stehen, sondern als Grundlagenwerk gebraucht werden wird, gleich neben dem von Beryl Bender-Birch. – Trotzdem: Kaufen, lesen, staunen – mit Schwächen des Verlags, aber letztlich doch empfehlenswert. Und, beim Theseus!, nicht vergessen Herren Redakteure: Yoga kann auch Spaß machen, Yoga kann auch bunt sein.