

Tara Fraser

Ashtanga Yoga für Einsteiger

Droemer Knaur, 2007

Vor einigen Jahren zählte dieses Buch zu den ersten wenigen deutschsprachigen Veröffentlichungen, die den Leser in die dynamische Welt des Ashtanga-Yoga einführen. Die Britin Tara Fraser hat darin all das zusammengetragen, was der Neuling (Newbee) braucht, um mit einem mitunter atem(be)raubenden Yoga zu beginnen: Großformatige Farbfotos ermuntern, die Haltungen bzw. ihre Variationen nachzuüben - wenn auch manche ihrer Übungsvorschläge abenteuerlich anmuten: So soll sich der Anfänger (!) zwischen den einzelnen Boots-Haltungen (Navasana) in den Handstand hochschwingen, was nur wenigen ausgesuchten Yoga-Meistern gelingt und von Anfängern erst gar nicht versucht werden sollte; sie können nur untergehen.

Dagegen sind die Kapitel, die sich mit dem Handwerkszeug des Ashtanga-Yoga beschäftigen wie der hörbaren Atmung oder der binnenkörperlichen Kräfte (Bandhas) anschaulich formuliert und mit Vorübungen versehen, die das Verständnis befördern. Die Spiralheftung sowie die am Ende des Buches angehängten Übersichten über die Reihenfolge der Haltungen erleichtern das Üben ebenso wie die Übersetzungen der Sanskrit-Namen - auch wenn man sich die Detailanweisungen für die einzelnen Haltungen optisch übersichtlicher präsentiert wünschte.

Ach, hätte der Verlag bei der Bearbeitung größere Sorgfalt walten lassen, hätte ein vorzügliches Einsteiger-Buch zu Ashtanga-Yoga vorgelegen. Leider wimmelt die Veröffentlichung vor Rechtschreibfehlern, Wörter werden mutig ausgelassen, und stilistische Formulierungen erinnern manchmal mehr ans Bergsteigen als an den yogischen Weg zum Gipfel. Wenn Anweisungen jedoch offensichtlich fehlerhaft sind, was sich leider des Öfteren in einer Rechts-Links-Verwechslung niederschlägt (ob das an England liegt?), sollte es dringend korrigiert werden. Nebulöse Schwammerl-Bemerkungen wie „enorme“ oder „unheimliche Kräfte“ mögen dabei genauso bearbeitet werden wie die (ach, ich liebe sie!) die „delikate“ Drehung des Unterbauchs oder der „Abfall“ im Leib – da waren echte Könner am deutschen Wort!

Trotz allem: Tara Fraser hat ein modernes Yoga-Buch geschrieben, das sich (meistens) weniger im Esoterischen verliert, als Handfestes präsentiert und über Yoga von Heute berichtet. Sie bietet mit ihrem Buch einen guten Einstieg in ein komplexes Yoga-System und macht Lust auf die nächste Yoga-Stunde. Dafür allerdings ist eines unerlässlich: „Als Anfänger ist Geduld nötig“. Ob sie das von Podolski hat?

Lubosch Bublák