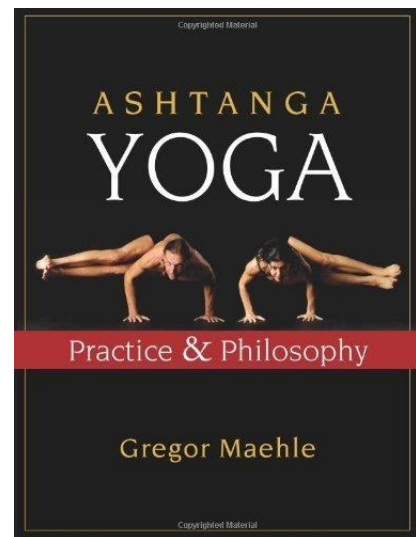


Gregor Maehle

Ashtanga Yoga - Practice and Philosophy



Wirklich herausragende Yoga-Bücher sind so selten wie Sternenstaub! Gregor Maehles großformatiges Lehrbuch zu Ashtanga-Yoga als breit angelegte Einführung in dieses komplexe Yoga-System aus Haltung, Atmung, innerer Muskelarbeit und Blickrichtungen wird diesem Anspruch gerecht. Es bietet dem Einsteiger und Fortgeschrittenen eine fundierte Anleitung, indem es Schritt für Schritt die Asanas erklärt, Variationen für schwierige Haltungen anbietet und sie mit professionellen Schwarzweißfotos illustriert.

Wer ergänzend zum Yoga-Unterricht Interesse für die richtige und vor allem gesunde Übungsweise von Ashtanga-Yoga verspürt, wird viele wertvolle Ratschläge darin finden. Es ist zudem mit anatomischen Schaubildern sowie exakten Beschreibungen versehen, beispielsweise wie sich Knochen während des Übens gegeneinander bewegen sollten, und geht damit erhellend weit über die zuweilen langweiligen altbekannten Details hinaus, wie sie uns in anderen Büchern nicht selten begegnen.

So hebt der auch als Heilpraktiker ausgebildete deutschstämmige Gregor Maehle, der seit vielen Jahren in Australien lebt, hervor, wie wichtig es sei, nicht zu schnell durch die Folge zu eilen, sondern vielmehr die zentralen, so genannten „gateway postures“ wie Marichyasana D (eine intensive Drehung im halben Lotossitz) ausgiebig zu studieren. Und er weist - als einer der wenigen Lehrer - auf Gefahrenpotenziale von Extremhaltungen wie zum Beispiel Kurmasana (Schildkröte) hin, bei der durch unsachgemäßes Üben eine Verletzung des unteren Rückens drohen kann.

Nicht nur als Yoga-Lehrer freut man sich über Denkanstöße aus der indischen Mythologie im ersten (Praxis-)Teil des Buches, die einen den Sinn mancher Haltungen verdeutlichen. Der zweite Theorie-Teil widmet sich hingegen vollständig Patanjalis Yoga-Philosophie, was die hiesigen Verlage - leider - bisher von einer Übersetzung ins Deutsche vermutlich abgeschreckt hat. Den der englischen Sprache kundigen Übenden indes mag es - vielleicht nicht sofort, aber irgendwann - dazu verleiten, sich auch mit diesem yogischen Grundlagengebiet zu beschäftigen, denn, wie Gregor Maehle ausführt, zum richtigen Üben des Yoga sollte auch das Verstehen dessen gehören, was man auf der Matte so treibt.

Dieses sehr empfehlenswerte Buch gehört auch nach Meinung von „Ur-Ashtangis“ wie Richard Freeman oder David Swenson aktuell zu den wichtigsten Werken des Ashtanga-Yoga.

Lubosch Bublák