

T.K.V. Desikachar: Yoga – Tradition und Erfahrung. Verlag Via Nova, 1997.

Desikachar ist Sohn von Sri T. Krishnamacharya, unserem „Ur-Yogi“. - Dieses Buch ist für diejenigen interessant, die sich ausführlich oder von Berufs wegen mit Yoga beschäftigen wollen. Hier wird in der Tat Yoga detailliert und verständlich besprochen. Wer sich über verschiedene Themen genauer informieren will - was ist eigentlich ein Asana, was genau sind Bandhas? - wird in diesem Buch fündig.