

Warum um Himmels willen zu einem yogischen Buch greifen?

Die Qual der Wahl hat der lehrbegierige Yogi nicht nur zwischen verschiedenen Yoga-Varianten, sondern erst Recht in der Auswahl einer geeigneten Literatur. Auch wenn Yoga vornehmlich eine Betätigung des Körpers ist, mag es für den ambitionierten Anwender dieser alten indischen Körperkunst ratsam sein, in seinem unermüdlichen Üben auch einmal innezuhalten und den Blick in ein ausgewähltes Buch zu senken. Vielleicht offenbaren sich ihm darin technische Details, die von erfahrenen Praktikern am eigenen Leib erprobt oder von anderen Lehrern übernommen wurden, so dass erhoffte Fortschritte sich – fast – wie von selbst einstellen.

In meinen Kursen werde ich oft nach einem **guten Yoga-Buch** gefragt, eine Frage, die ungefähr so schwierig zu beantworten ist, wie die richtigen Zahlen der wöchentlichen Lotterie vorauszusagen. **Es gibt keines**; oder nur sehr wenige. Das Buch, das ich ruhigen Gewissens empfehlen kann, ist vergriffen und nur mehr auf dem Gebrauchtmarkt oder auf Englisch zu erhalten; es ist das Buch, das ich unten hervorgehoben in der Auflistung als erstes erwähnen werde.

Das beklagenswerte Übel einer mangelnden Literatur, die klar, verständlich und informativ, die optisch ansprechend und inspirierend sowie in der eigenen Muttersprache verfasst und nicht zuletzt natürlich fundiert Auskunft auf die vielen Fragen gibt, die sich einem Anfänger – und erst Recht einem Fortgeschrittenen – stellen, liegt unter anderem darin begründet, dass unsere Yoga-Richtung von der Praxis lebt. Unser großer Vordenker und Begründer von Ashtanga-Yoga, **Pattabhi Jois**, wird gern mit dem Satz zitiert: Ashtanga-Yoga ist 1 % Theorie und 99 % Praxis. Vielleicht existieren deshalb leider nur wenige Bücher über diese zweifellos besondere Yoga-Richtung. Zugegeben, kein recht überzeugendes Argument, so dass man sich mit dem Umstand wird abfinden müssen, innerhalb der Ashtanga-Yoga-Szene offenbar keine intellektuellen Überflieger anzutreffen?

So wiederholen die neuen Bücher, die hin und wieder auf den Markt kommen, bereits Bekanntes und lassen wenig Staunenswertes entdecken, wenn sie stellenweise nicht sogar fehlerhaft sind und den Übenden in Stellungen einweisen, die nicht von dieser Welt sind und seinen anatomischen Strukturen widersprechen. Der kundige Yogi betrachtet diese Herausforderung als Form der geistigen Aufmerksamkeitsschulung, die in einer gewissen Heiterkeit ihr Ende findet; der Anfänger wird jedoch beharrlich an Monstrositäten üben, aufgrund der Unmöglichkeit der Umsetzung dann mit sich selbst hadern, letztlich frustriert aufgeben und es vermutlich mit Jogging versuchen.

Dennoch, hier nun meine **persönliche Auswahl** an Büchern, die ich zu kommentieren versuchte. Mögen diese Hinweise dem Yoga-Azubi einen ersten Anhaltspunkt geben und ihm bei dieser fußbrechenden Akrobatik den Weg hin zur Erleuchtung ein wenig beleuchten. - Und doch empfehle ich, so wie alle Yoga-Lehrer, nachdrücklich: Besucht lieber unsere Yoga-Kurse!