



[www.PerspektiveYoga.de](http://www.PerspektiveYoga.de)

# Buchliste

Zitiert wurde jeweils nach den von den Verlagen gestalteten Buchklappentexte.

## Yoga

### YOGA Tradition und Erfahrung

Autor: T.K.V. Desikachar  
Gebundene Ausgabe - 243 Seiten - Via Nova  
Erscheinungsdatum: Januar 1997  
ISBN: 3928632000

Aus der Verbindung von Tradition und Erfahrung lebt der Yoga immer wieder neu.

Dieses Buch verknüpft beide Seiten auf lebendige Art und Weise: Es bezieht zum einen die im Yoga Sutra des Patanjali, dem grundlegendsten Yogatext, dargelegten Gedanken über das Funktionieren unseres Geistes auf unser alltägliches Erleben und Handeln, zum anderen verbindet es die in diesem großem Text angebotenen Wegweisungen, den achgliedrigen Yogaweg mit der Erfahrung der individuellen Yogapraxis, seien es nun die Körperübungen, die Atemübungen oder die anderen Aspekte des Weges.

Die große Anzahl von Illustrationen ergänzt den Text. Durch die Lebensnähe in der Wahl der Beispiele, die der Autor vornimmt, bleibt das Buch auch da konkret und verständlich, wo es um das Erklären schweriger Zusammenhänge geht.

Das Buch gibt Impulse und regt zum Nachdenken an. Es kann jeden helfen, die Notwendigkeiten der eigenen Praxis besser zu verstehen und somit ein Stück mehr bewußtes Umgehen mit der Praxis des Yoga schaffen. Es ist für den nach Sinn und Erfüllung suchenden Menschen unserer Zeit in Verbindung mit erfahrener Yogapraxis ein lebendiges Zeugnis alter Yogaweisheit.

## Viveka

Hefte für Yoga – die Zeitschrift über wichtige Themen des Yoga

[www.viveka.de](http://www.viveka.de)

## **Warum Yoga**

Über Praxis Konzepte und Hintergründe  
Autoren: Imogen Dalmann und Martin Soder  
Paperback - 86 Seiten - Viveka Verlag  
Erscheinungsdatum: 2004  
ISBN: 3-9809497-0-2

[www.warumyoga.de](http://www.warumyoga.de)

In dieser Broschüre wird versucht, in knapper Form möglichst anschaulich und konkret darzustellen, was Yoga bedeutet.

Dabei werden auch Antworten gegeben auf Fragen, die im Zusammenhang mit Yoga häufig gestellt werden:

Welche verschiedenen Übungsmethoden kennt der Yoga?

Was ist Hatha Yoga?

Welche Wirkungen können von einer Yogapraxis erwartet werden?

Kann Yoga Krankheiten?

Kann Yoga auch schaden?

Worin besteht der Unterschied, wenn man in einer Gruppe übt oder allein für sich zu Hause?

In der Diskussion unterschiedlicher Vorstellungen über das Wesentliche einer wirksamen Yogapraxis wird deutlich gemacht, wie Yoga als ganzheitliche Methode verstanden werden kann, warum Yogahaltungen oft besser dynamisch als statisch geübt werden, warum es für Yoga keiner besonderen Gelenkigkeit bedarf, warum es so wichtig ist, die Übungen des Yoga an den Menschen, der sie übt, anzupassen.

## **Yoga, Gesundheit von Körper und Geist**

Autor: T.K.V. Desikachar  
Gebundene Ausgabe - 255 Seiten - Theseus  
Erscheinungsdatum: August 2005  
ISBN: 3896202847

Krishnamacharya wollte sein Leben lang nichts anderes sein als ein Yoga-Lehrer, und er lehnte es ab, Guru oder Yogi genannt zu werden. Die Menschen aber verehrten ihn als einen acharya, als einen Weisen, einen spirituellen Meister, der das lebt, was er lehrt. Sein bis heute nachhaltiger Einfluss ist nicht zuletzt den vielen weltweit bekannten Yoga-Lehrern zu verdanken, die bei ihm studierten - so B.K.S. Iyengar, Indra Devi und T.K.V. Desikachar.

"Mein Vater galt zu seiner Zeit als berühmter Heiler. Ein Teil seiner Genialität bestand darin, dass er seine enormen Kenntnisse nutzte, um die traditionellen Weisheiten für die moderne Welt neu zu formulieren. In diesem Sinne war dieser höchst orthodox-religiöse Mensch zugleich äußerst revolutionär.

Das jahrtausendealte Verbot, Frauen im Yoga zu unterrichten, fegte er beiseite. Er zeigte auf, welchen Stellenwert Yoga in unserer Welt voller Zerstreungen, Stress und Probleme für die Bewahrung eines klaren, ausgeglichenen Geistes haben kann. Doch der wahre Sinn und Zweck von Krishnamacharyas Unterricht bestand darin, die Menschen mit etwas in Kontakt zu bringen, das höher und weit größer ist als sie selbst." T.K.V. Desikachar

## **Yoga, Neun Schritte in die Freiheit**

Autor: R. Sriram

Gebundene Ausgabe - 239 Seiten - Theseus

Erscheinungsdatum: September 2001

ISBN: 3896201689

Der indische Yoga-Lehrer R. Sriram vermittelt in neun Kapiteln

- zentrale Aspekte des Yoga als Übungsweg und Philosophie
- Schritt-für Schritt Übungsabfolgen, die den Bedürfnissen westlicher Menschen angepasst sind
- worauf bei der richtigen Ausübung der Yogatechniken zu achten ist
- wie durch die Schulung des Atems körperliche Beschwerden nachhaltig verringert und geistiges Ungleichgewicht behoben werden kann
- welche tiefgreifende therapeutische Wirkungen die Yogaübungen entfalten
- wie wir durch Yoga unser Leben heilsamer gestalten können

"R. Sriram ist ein wahrer Botschafter der indischen Spiritualität, nicht nur weil er die verschiedenen Aspekte von Yoga lehrt, sondern weil er uns auch an seiner Yoga-Erfahrung auf allen Ebenen des Daseins teilhaben lässt. Dies hat ihn weit über seine Heimat bekannt gemacht."

T.K.V. Desikachar

## **Yoga-Philosophie-Atlas**

Autor: Eckard Wolz-Gottwald

Gebundene Ausgabe - 296 Seiten - Via Nova

Erscheinungsdatum: Oktober 2002

ISBN: 3936486042

Der Yoga-Philosophie-Atlas ist eine Enzyklopädie der Yoga-Philosophie. Er besteht aus Texten zu allen zentralen Themen der Yoga-Philosophie, die mit ca. 350 Grafiken als Landkarten der Yoga-Wege verbunden sind. Die Grafiken können die Grundstruktur eines Gedankens treffend auf den Punkt bringen und ermöglichen so den Zugang zu den oft komplizierten Zusammenhängen der Yoga-Philosophie.

Der Yoga-Philosophie-Atlas erläutert die einzelnen Yoga-Wege und Yoga-Schulen, setzt sie in den großen Zusammenhang der Philosophie des Yoga und gibt so Orientierung in dem weiten Feld der Yoga-Traditionen.

Die Grundthemen der Yoga-Philosophie, die großen Text-Zeugnisse des religiösen Yoga, des klassisch-philosophischen Yoga und auch des körperorientierten Hatha-Yoga, die spirituellen Wege der westlichen Tradition und auch der moderne Yoga der Gegenwart bilden besondere Schwerpunkte.

## **Der Weg des Yoga**

Gebundene Ausgabe - 392 Seiten - Via Nova  
Erscheinungsdatum: Dezember 2003  
ISBN: 3928632027

Der ganze Reichtum der Yogawelt wird in komprimierter Form und auf verständliche Weise- von mehr als 30 Autorinnen und Autoren, die allesamt auf ihren Fachgebieten kompetent und erfahren sind- dargestellt. Ein geschichtlicher Überblick über die Entwicklung des Yoga vermittelt dem Leser den philosophischen Hintergrund des ältesten geistigen Weges der Menschheit.

Mehrere grundlegende Kapitel über die wichtigsten Quellentexte des Yoga, über die geistigen Grundlagen der Yogameditation und deren praktische Ausübung sowie über die verschiedenen Schulen und Meister des Yoga führen in die Tradition des Yoga ein.

Hatha-Yoga wird umfassend in all seinen Ausformungen und Übungswegen beschrieben und von seinem spirituellen Ziel her betrachtet. Yoga im Westen setzt die wissenschaftliche Forschung und Erkenntnisse unserer Zeit und die westliche Kulturtradition, Psychologie und Christentum in Bezug zum Yoga. Das Buch bietet eine Fülle von wichtigen Informationen, Anregungen und vertiefenden Impulsen sowohl für den Yogaübenden als auch für den Yogalehrer.

## **Über Freiheit und Meditation**

### **Das Yoga Sutra des Patanjali - Eine Einführung T.K.V. Desikachar Übertragung und Kommentar**

Gebundene Ausgabe - 192 Seiten - Via Nova  
Erscheinungsdatum: Dezember 2003  
ISBN: 3928632302

Wie funktioniert unser Geist? Warum geraten wir immer wieder in Schwierigkeiten? Wie können wir lernen, freier zu sein? Was ist Meditation?

Diese und mehr Fragen beantwortet das Yoga Sutra von Patanjali. Sein Text ist das grundlegendste, umfassendste und wichtigste Werk über Yoga.

Frei von jedem religiösen Dogma haben seine Verse in ihrer Offenheit, einfachen Klarheit, in der großen Kraft ihrer Gedanken und ihrer tiefen Spiritualität viele Weisheitslehren in der ganzen Welt inspiriert.

Fast 2000 Jahre alt ist dieser Text. Er fasziniert durch sein unerwartet moderne, für unsere Zeit in jeder Hinsicht brauchbare und praktische Weise, in der er der Frage nachgeht, wie die in jedem von uns vorhandenen Ressourcen positiv genutzt werden können.

T.K.V. Desikachar versteht es, mit seiner als Einführung konzipierten Übertragung und Erläuterung in einer für uns alle verständlichen Weise einen tiefen Einblick in die praktische, geistige und spirituelle Dimension des Yoga Sutra zu vermitteln.