

Bücherliste

**Empfohlene Bücher von den Yogalehrer- und TherapeutInnen
rund ums Yogastudio Luzern.**



Die Liste ist auch auf der Webseite als PDF zum runterladen.

Viel Freude und Einsicht.

Empfohlen von Pascal Portmann:

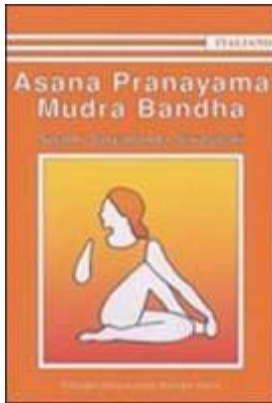


Der Weg des Yoga

32 Verfasser, jeweils auf ihrem Fachgebiet kompetent und erfahren, haben in diesem großen Yogabuch, herausgegeben vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer, den ganzen Reichtum der Yogawelt in komprimierter Form und auf verständliche Weise 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 sowie über die verschiedenen Schulen und Meister des Yoga führen in die große Tradition des Yoga ein. Hatha-Yoga wird umfassend beschrieben und von seinem spirituellen Ziel her betrachtet.

Yoga im Westen setzt die wissenschaftlichen Erkenntnisse unserer Zeit und der westlichen Kulturtradition in Bezug zum Yoga. Der Bau und die Funktion des menschlichen Körpers werden genauso grundlegend behandelt wie die Gestaltung des Yogaunterrichts. Das Buch bietet eine Fülle von wichtigen Informationen, Anregungen und vertiefenden Impulsen sowohl für den Yogaübenden als auch für den Yogalehrer. K.V. Desikachar ist Sohn und engster Schüler von T. Krishnamacharya, einem der bedeutendsten Yogameister unseres Jahrhunderts. Folgende Kriterien zeichnen dieses Buch aus: Anpassung des Yoga an den einzelnen Menschen, an seine Bedürfnisse und seine Erfordernisse. Erläuterung der psychologischen und philosophischen Konzepte des Yoga-Sutra des Patañjali und deren Verbindung mit der alltäglichen Yogapraxis. Darstellung der Bedeutung des Atems und des Wertes von Asana, Pranayama und Bandha für die Hinführung zu Dharana und Dhyana. Das schrittweise Hinführen zu den unterschiedlichen Techniken des Yoga.

Reichhaltig illustrierte Übungsabfolgen und die Beschreibung vieler Variationen des klassischen Asanas. Viele Beispiele, die die Prinzipien des Yoga, die hinter der Yogapraxis von Asana, Pranayama und Bandha stehen, erklären. Die klare und gut verständliche Auslegung des Yogasutra läßt die Lehren des Patañjali zu einem Leitfaden für eine sinnvolle und achtsame Gestaltung des Alltags werden.



Komplett überarbeitet von Swami Niranjanananda.

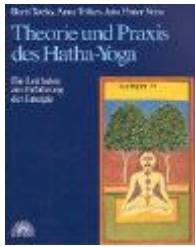
Asana Pranayama Mudra Bandha ist heute international bekannt als eines der systematischsten Handbücher über Yoga. Es wurde 1969 erstmals von der Bihar School of Yoga veröffentlicht. Seitdem wurde es fast zwanzigmal neu aufgelegt und in viele Sprachen übersetzt. Es ist das wichtigste Nachschlagewerk für Yogalehrer und Yogaschüler der SATYANANDA YOGA® oder BIHARYOGA® Tradition innerhalb der ‚International Yoga Fellowship Movement‘ wie auch vieler anderer Traditions- und Ausbildungsschulen.

Dieses umfassende Handbuch ist mit klaren Zeichnungen versehen und gibt genaue Anweisung zur Ausführung sowie Hinweise für die Wahrnehmung der Chakras. Übende und Lehrende werden mit einfachen und allen notwendigen Hinweisen durch die Übungen des Hatha Yoga Systems geführt, von den ersten Anfängen bis zur Stufe der Geübten. Dieses Buch ist durch die klare Darstellung der YogaÜbungen ein Standardwerk für professionelle Ansprüche.

Asana Pranayama Mudra Bandha/Swami Satyananda Saraswati, Bihar school of Yoga

Asana Prana Yama Mudra Bandha is recognised internationally as one of the most systematic yoga manuals today. Since it's first publication by the Bihar School of yoga in 1969 it has been reprinted seventeen times and translated into many languages. It is the main reference text used by Yoga teachers and students of Bihar Yoga/Satyananda Yoga within the International Yoga Movement, and many other traditions as well. This comprehensive text provides clear illustrations. step by step directions and details of chakra awareness. It guides the practitioner or teacher from the simplest to the most advanced practices of hatha yoga system. A therapeutic index is provided for use by doctors and yoga therapists incorporating recent information from research into yoga. This edition successfully brings the exposition of yoga practices to the standard of a university text. This latest Fourth Revised Edition has been revised and updated under the direction of Swami Niranjananda Saraswati, the successor of Swami Satyananda Saraswati. Since publication of the first edition, interest in yoga has spread widely. Now the book is used in ashrams, centres and yoga schools in many countries as the standard textbook for teachers and students alike. The techniques presented have been assimilated by fields as diverse as medicine, education, entertainment, business, sports and the training of spiritual aspirants.

(Auch von Shaktini empfohlen)



Theorie und Praxis des Hatha-Yoga

Theorie und Praxis des Hatha-Yoga entstand aus dem Bedürfnis nach einem Yogabuch, das fundiert und leicht verständlich den Übungsweg darstellt, der im Westen von so vielen Menschen geübt wird. Das Buch bietet einen Übungsteil, der über die Beschreibung der reinen Körperhaltungen des Hatha-Yoga hinausgeht, Energielenkungen zur Vertiefung der Wirkungen, eine detaillierte, stufenweise Beschreibung der wichtigsten Yogahaltungen (asana) mit der entsprechenden Atemlenkung (pranayama), Konzentrationstechniken. In klarer und verständlicher Sprache werden die Konzepte unterschiedlicher Qualitäten der Energie (gunas), der Körperhüllen (kosas) und der Energiezentren des Körpers (cakras) erläutert. Die Verfasser zeigen, wie die Lebensenergie durch bewußten Einsatz im Alltag und auf der Yogamatte geleitet und verstärkt werden kann. Die Techniken des "Yoga der Energie" werden ausführlich in konkreten Übungen und pädagogischen Schritten dargestellt, die Erkenntnisse der Rückenschule und der Spiraldynamik berücksichtigt. Es ist ein Yoga-Buch, das durch seine Klarheit, Schönheit (270 Fotos) und Kompetenz begeistert.



Jubiläums-Textbuch

Sämtliche grundlegenden Beiträge des Yoga Journals aus mehr als 10 Jahren sind unter dem Patronat des Schweizer Yogaverbandes als CD-ROM publiziert worden. Die CD enthält 153 Artikel, 708 Abbildungen und ergibt ausgedruckt ein Buch von mehr als 1000 Seiten.

Das Yoga Journal Jubiläums-Textbuch behandelt Aspekte des Yoga, die in der populären Literatur meist zu kurz kommen. Damit schliesst es eine wichtige Lücke und bildet einen

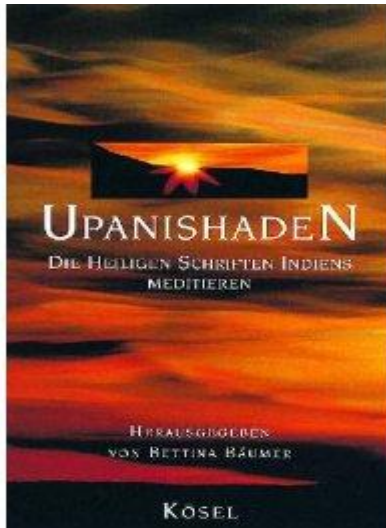
unentbehrlichen Wissensfundus für Yogalehrerinnen und Yogalehrer sowie für alle die sich vertieft mit dem weiten Gebiet des Yoga befassen wollen.

Die CD läuft sowohl mit Windows als auch mit MacIntosh Betriebssystemen.

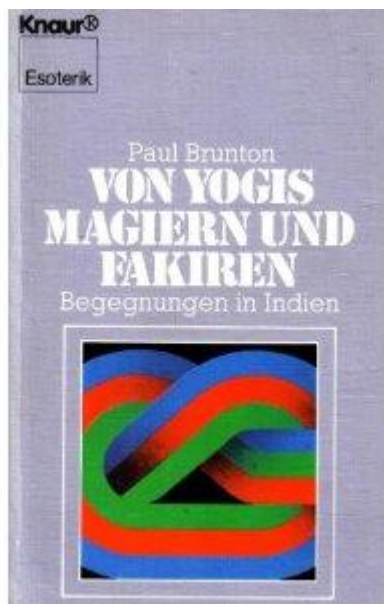
Bestellen:

Tel. 031 382 18 10

info@swissyoga.ch



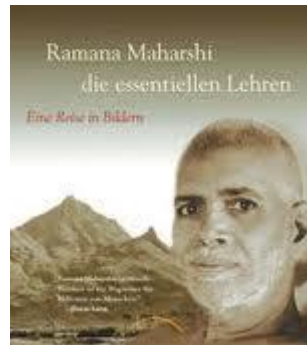
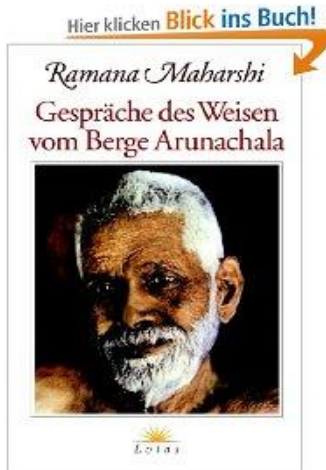
Das vorliegende Buch stellt eines der wichtigsten Dokumente des menschlichen Geistes vor. Sowohl die Auswahl die die Kommentare zu den Texten des Klassikers der östlichen Meditation führen den Leser zum Verständnis der upanishadischen Botschaft hin. Die Meditation über die Upanishaden gibt uns die Perspektive einer fast vergessenen kosmologischen Weltansicht.



Sehr spannendes Buch, auch wenn inzwischen Indien und Yoga so viel näher gerückt sind. Mit kritischem Blick und dennoch großer Offenheit sind Bruntons damalige Begegnungen mit diversen Yogis, selbsternannten Propheten und wirklichen Heiligen erlebt und dargestellt,

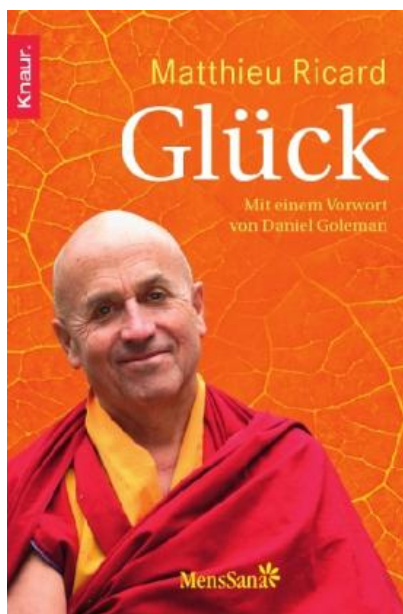
ebenso Scharlatane und Schausteller und Betrüger....

Tief berührend der Schluss, das große Erwachen, bewirkt durch den Weisen Ramana Maharshi, der erst durch Brunton dem Westen bekannt wurde. Dieses Buch ist eine Hommage an Ramana Maharshi und den wunderbaren Frieden, den er auf seine Schüler schweigend übertrug.



Der große Klassiker eines modernen, weltbekannten Weisen

Ramana Maharshis „Gespräche“ sind bei geistig Suchenden – gleich welcher Religion – überall auf der Welt hoch geachtet. Auch Jahrzehnte nach dem Tod des Meisters sind sie ein unerschöpflicher Quell des Trostes und der Inspiration auf dem Weg nach innen.



»Glück ist kein Zufall, sondern jeder kann es erlernen«, meint Matthieu Ricard. Es entsteht, wissenschaftlich messbar, aus einem inneren Gleichgewicht von Körper und Geist. Es ist das Resultat eines Reifungsprozesses, der ganz allein von jedem Menschen selbst abhängt. Dazu gehört auch, sich von der Macht negativer Emotionen wie Hass, Neid, Verlangen und Ich-

Bezogenheit zu befreien und sich stattdessen von Mitgefühl, Demut und Güte leiten zu lassen, um im Einklang mit sich und der Welt zu leben. Dieser innere Zustand, der nicht von äußeren Umständen abhängig ist, ist der Schlüssel zu lebenslangem, tief empfundenem Glück. Kleine Übungen und Meditationsanleitungen am Ende eines jeden Kapitels weisen einen klaren Weg zu einem glücklicheren Leben.



Ein Kurs in Wundern ist aufgrund seiner Synthese von zeitlosen geistigen Einsichten und wesentlichen psychologischen Erkenntnissen einzigartig unter den spirituellen Traditionen der Welt. Er zeigt uns einen Weg zu innerem Frieden, zu einem Dasein, das in der Welt, aber nicht von der Welt ist. Der Kurs ist nicht als Grundlage für eine neue Religion, Bewegung oder Vereinigung gedacht. Vielmehr dient er unabhängig von äußeren Autoritäten dem Selbststudium. Er richtet sich an Menschen, die nach einer friedlicheren Betrachtungsweise für ihr Leben und ihren Alltag suchen.

Das Werk besteht aus dem Textbuch, dem Übungsbuch und dem Handbuch für Lehrer. Im Textbuch werden die Konzepte dargelegt, auf denen das Denksystem des Kurses gründet. Die darin enthaltenen Gedanken stellen die Grundlage für die 365 Lektionen des Übungsbuches dar, bei denen das Hauptgewicht auf der täglichen Erfahrung durch die Anwendung liegt. Das Handbuch für Lehrer gibt Antworten auf viele Fragen, die sich beim Studium ergeben.

Wunder im Sinne des Kurses haben nichts mit unerklärlichen Phänomenen in der Außenwelt zu tun, sondern sind ausschließlich innere Veränderungen, die uns daran erinnern, dass es tief in uns verborgen eine Identität der Liebe gibt, die keinen Angriff, sondern nur Frieden kennt. Weitere Informationen unter www.greuthof.de

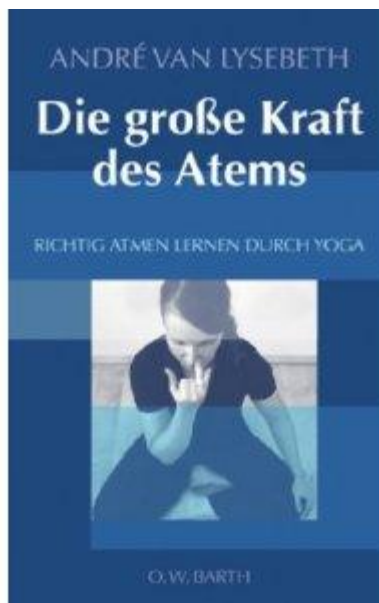
Empfohlen von Igor von Moos:



SPORT UND YOGA von Selvarajan Yesudian

Dieses Buch kann jedem Leser Schlüssel zum Wunderreich des persönlichen Ichs und damit zu Gesundheit, Gleichgewicht in Körper und Seele und höchstem Glücksgefühl sein.

Ein empfehlenswertes Buch, sowohl für zukünftige Schüler als auch für langjährige Anhänger jeder Yogaschule, ja ein Lehrbuch für jeden Pädagogen, für jeden Sportler.

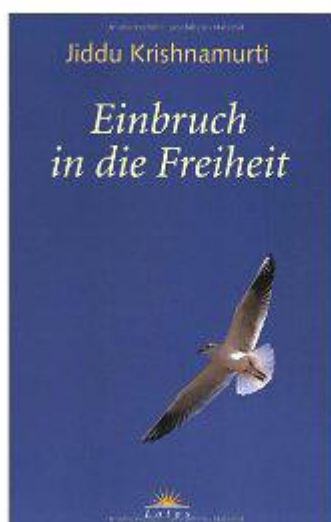


DIE GROSSE KRAFT DES ATEMS von André van Lysebeth

Dieses Standardwerk zu Lehre und Praxis der indischen Schulung des Atmens (Pranayama) hilft Ihnen, die eigenen Vital-Energien zu beleben, zu lenken und richtig einzusetzen.

Ausführliche und höchst präzise beschriebene Übungen führen zur Belebung der Chakras, zu Entspannung, Harmonie und geistiger Entwicklung.

Unter den immer belastenderen Umständen urbanen Lebens bietet die Beherrschung der Atemenergie die große Chance, die Wende zu einem gesünderen, wacheren und zufriedeneren Leben einzuleiten.



EINBRUCH IN DIE FREIHEIT von Juddu Krishnamurti

„Mein einziges Interesse besteht darin, den Menschen absolut, unbedingt frei zu machen.“
(Krishnamurti)

Das Werk des großen indischen Meisters, das unter seinen vielen Werken die größte Verbreitung fand und die nachhaltigste Wirkung erzielte.

In keinem seiner Werke wird Krishnamurtis Wunsch, den Menschen zu innerer Freiheit zu verhelfen, so deutlich wie in diesem Buch.

Wirkliche Freiheit bedeutet, jeden Tag als etwas Neues, Unbekanntes und Vollkommenes zu erleben. So ist der direkte Weg in die Freiheit immer auch der Weg ins Leben.

Empfohlen von Lisa Bienz:



Ulli Olvedi: -Wie in einem Traum

-Die Stimme des Zwielfichts

Zwei Bücher über eine Tibetische Nonne die den Weg des Herzens geht.



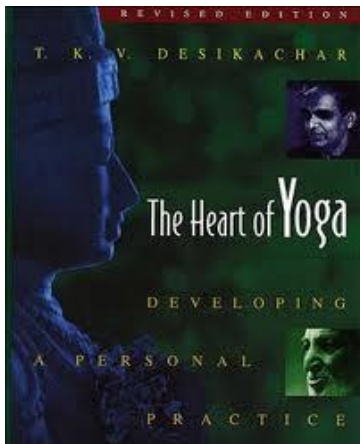
Eckhard Tolle: JETZT! Die Kraft der Gegenwart

Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen

Eckhard Tolle: Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung

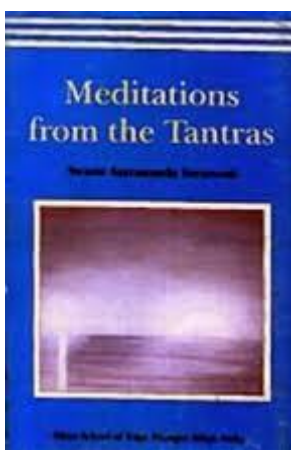
Ein Werkzeug der Wandlung.

Empfohlen von Shaktini:



Heart of Yoga, Desikachar

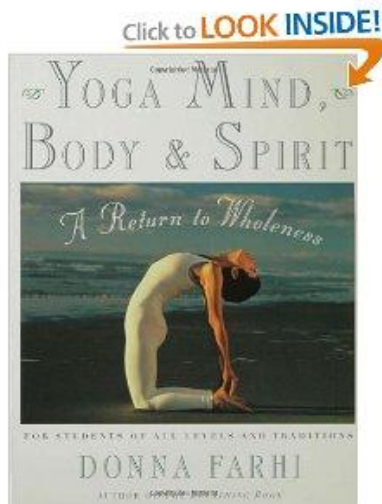
Sri Tirumalai Krishnamacharya, who lived to be over 100 years old, was one of the greatest yogis of the modern era. Elements of Krishnamacharya's teaching have become well known around the world through the work of B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois, and Indra Devi, who all studied with Krishnamacharya. Krishnamacharya's son T. K. V. Desikachar lived and studied with his father all his life and now teaches the full spectrum of Krishnamacharya's yoga. Desikachar has based his method on Krishnamacharya's fundamental concept of *viniyoga*, which maintains that practices must be continually adapted to the individual's changing needs to achieve the maximum therapeutic value. In *The Heart of Yoga* Desikachar offers a distillation of his father's system as well as his own practical approach, which he describes as "a program for the spine at every level--physical, mental, and spiritual." This is the first yoga text to outline a step-by-step sequence for developing a complete practice according to the age-old principles of yoga. Desikachar discusses all the elements of yoga--poses and counterposes, conscious breathing, meditation, and philosophy--and shows how the yoga student may develop a practice tailored to his or her current state of health, age, occupation, and lifestyle.



Meditations from the Tantras, Swami Satyananda Saraswati, Bihar School of Yoga

Tantra is an ancient science dealing with many different systems for increasing the speed of human evolution. It predates all of the world's existing religions, and provides the esoteric basis on which many of these religions were later based. Tantra provides practical techniques applicable by men and women of every temperament and spiritual level, and aims at turning

every action of life into an act of sadhana, or spiritual practice. The practices included in this book are based in tantra, though many of them have been forgotten for thousands of years. The task of rediscovering them and putting them in a form which can be understood and practised by people of this age has been done solely by Swami Satyananda Saraswati, as his personal contribution to a civilisation searching for a deeper understanding of the basis of life.

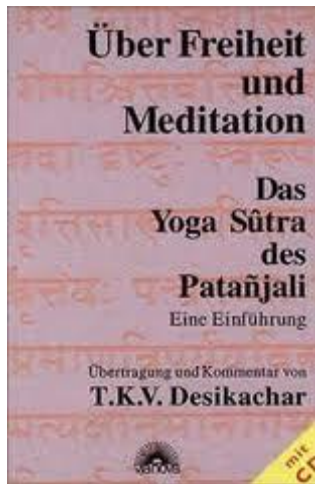


Yoga Mind, Body & Spirit: A Return to Wholeness, Donna Farhi

A user-friendly guide illustrated with 240 two-color photographs and illustrations, *Yoga Mind, Body & Spirit* sets forth the tenets of this gentle yet rigorous exercise as no other book has. Integrating the teachings of every tradition, internationally renowned yoga instructor Donna Farhi reveals how yoga enhances the connections between the mind, body, and spirit. She outlines the seven simple movement principles that underlie all human motion and provides exercises to help readers understand how they can achieve all yoga postures. She also discusses the ten ethical precepts that are the foundation of all yoga teachings and explains how to incorporate them into a spiritually and emotionally rewarding inner practice.

At the heart of *Yoga Mind, Body & Spirit* are more than seventy-five yoga asanas or postures. Each is one pictured and described in detail, and they are arranged into related groups--including standing postures, sitting postures, arm balances, and breathing practices--or easy reference. A selection of yoga practices of varying lengths and levels of difficulty provides challenges and inspiration for beginner, intermediate, and advanced students.

A huge resurgence of interest in yoga is sweeping the country. With its broad scope and holistic approach, *Yoga Mind, Body & Spirit* is the ideal book for today's mainstream audience



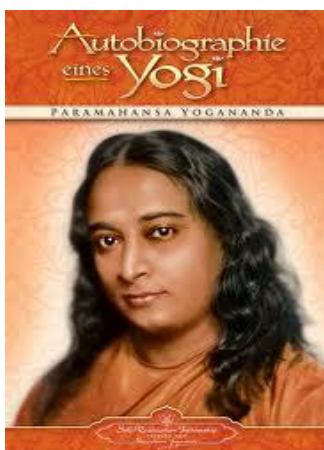
T.K.V. Desikachar - Über Freiheit und Meditation

Das Sûtra des Patañjali: Eine Einführung

Wie funktioniert unser Geist? Warum geraten wir immer wieder in Schwierigkeiten? Wie können wir lernen, freier zu sein? Was ist Meditation? Diese sind mehr Fragen beantwortet das Sûtra von Patañjali. Sein Text ist das grundlegendste, umfassendste und wichtigste Werk über Yoga und hat viele Weisheitslehren der Welt inspiriert.

Fast zweitausend Jahre alt ist dieser Text. In der großen Kraft seiner Gedanken, in der einfachen Klarheit und in der tiefen Spiritualität fasziniert er durch seine 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 Sûtra zu vermitteln.

Die dem Buch beiliegende CD präsentiert die traditionelle Art der Rezitation des gesamten Yoga Sûtra und kann uns so ein Gefühl für die zeitlose Schönheit und Kraft von Patañjalis Versen über Yoga geben.



Paramahansa Yogananda - Autobiographie eines Yogi

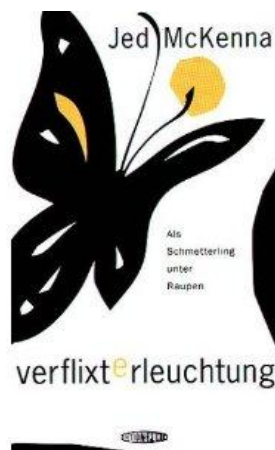
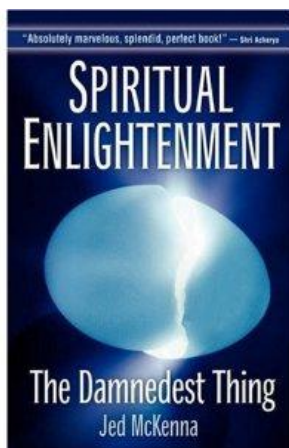
Das authentische Lebenszeugnis des bedeutendsten indischen Weisheitslehrers gibt westlichen Lesern erstmals die Möglichkeit, den Werdegang und inneren Reifungsprozeß eines indischen Yogi nachzuvollziehen.

In sehr lebendigen Bildern schildert Yogananda seine von geheimnisvollen Wundern erfüllte

Jugend, seine Begegnung mit Weisen, die über ungewöhnliche Kräfte verfügen, und sein Zusammentreffen mit seinem gestrengen Meister, dem ehrwürdigen Sri Yukteswar. Seine universale religiöse Erfahrung ließ ihn die Wahrheit der Lehre Christi ebenso erfassen wie die Essenz der großen spirituellen Traditionen Indiens.

So schlägt seine Lehre nicht nur Brücken zwischen östlicher Weisheit und westlich-rationalem Weltverständnis. Sie zeigt auch die innere Übereinstimmung der wesentlichen Lehren der Weltreligionen auf und weist einen Weg zu ihrer Verwirklichung in der modernen Gesellschaft, und zwar jenseits aller kulturellen, religiösen und weltanschaulichen Prägungen.

Empfohlen von Ron Weidner (Cranio und Shiatsu Therapeut):



Spiritual Enlightenment: The Damnedest Thing (english)

Verflixte Erleuchtung: Als Schmetterling unter Raupen (deutsch)

Keine Bücher habe ich öfter gelesen, keine Bücher habe ich lieber verschenkt wie dieses erste Buch von Jed McKenna! Wenn ich mich für nur ein Buch aus meinem Schrank entscheiden müsste...

(Nebenbei führte mich dieses erste Buch zu Walt Whitman und sein zweites Buch zu U.G. Krishnamurti (nicht zu verwechseln mit Jiddu).)

Worum gehts? Was fand ich hier endlich, ohne es bewusst gesucht zu haben?

Es geht darum, den Unterschied zwischen Mystik und Erleuchtung klarzumachen und das Eine nicht für das Andere zu halten und dabei noch ein Paradox ums andere aufzuklären. Das kann sehr befreiend wirken, aber auch extrem beleidigend für das Ego, wenn es plötzlich merkt, dass die letzten Jahre oder Jahrzehnte ein Abmühen in die falsche Richtung waren. Wenn es ewig dachte: Oh, nur noch ein kleiner letzter Schritt und dann ... ! - Und dann kommt jemand daher und will ihm sagen: du hast noch nicht mal die Startlinie überquert. Es kommt drauf an, was man will. Beides ist okay. Nichts ist geringer. Mystik mit seinen schönsten Ausdrucksformen bis hin zum ekstatischen Zustand, bei dem die Grenzen zwischen Subjekt und objektiver Aussenwelt aufgehoben werden, gefolgt von einem Gefühl des Einsseins mit anderen Menschen, der Natur, dem gesamten Universum und Gott. ... Im Zusammenhang mit Erleuchtung sind solch tiefgehende Erfahrungen jedoch nur von peripherem Interesse.

Jed bringt das ganze mit einem Sprachwitz und Humor daher, wie ich ihn 100% teile und noch nie bei einem anderen Menschen so präzise gehört oder gelesen habe!

Hier ein winziger Auszug/Dialog aus der Mitte des Buches, da ich grad wieder am Lesen bin... ;)

...

"Damn, that's a little freaky. You're not the usual spiritual teacher talking about higher states of consciousness and deeper states of love, I see."

"No, I don't go there. I'm more a truth guy. Your magazine doesn't cover this stuff a lot?"

"Not really, we usually cover ascended masters and channeled entities and prophecy and yoga and all that stuff."

"And tantra."

"Oh yes", she laughs. "Tantra sells magazines."

...

"Verdammt, das ist ziemlich irre. Wie ich sehe, hast du nicht sehr viel mit den anderen spirituellen Lehrern gemein, die über höhere Bewusstseinszustände und eine vertiefte Liebesfähigkeit sprechen."

"Nein, da zieht's mich nicht hin. Ich hab's mehr mit der Wahrheit. Darüber berichtet ihr in eurem Magazin nicht so oft, stimmt's?"

"Eigentlich nicht, wir bringen in erster Linie Geschichten über aufgestiegene Meister, gechannelte Wesenheiten, Weissagungen, Yoga und so weiter."

"Und Tantra."

"Oh ja", sagt sie lachend. "Tantra ist gut für die Auflage."

Ron (Therapie)