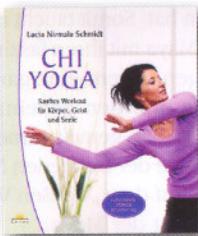


# yoga

aktuell

## bücher



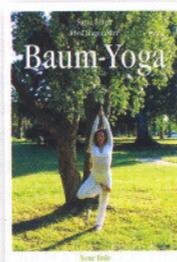
**LUCIA NIRMALA SCHMIDT: CHI YOGA. SANFTES WORKOUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE, LOTOS 2006, EUR 17,95, ISBN: 3778781855.**

Yoga und Tai Chi haben zwar einige Gemeinsamkeiten, jedoch auch viele Unterschiede. Schon deshalb dürfte manch einer gespannt auf dieses Buch sein, das Elemente aus beiden zu einem fließenden Hatha Yoga-Stil vereint, der durch eine Vielzahl von Wellenbewegungen und spiralförmigen Bewegungen gekennzeichnet ist. Beim Lesen und Nutzen des Buches stellt man dann sehr schnell mit Begeisterung fest, dass die Verbindung der beiden Übungsformen aufs Harmonischste gelingt. Genauso bald merkt man aber auch, dass hier nicht der Ehrgeiz zu einer Art Quadratur des Kreises die Triebfeder war (wobei es einem nach der Bekanntschaft mit diesem Buch fast so scheint, als ob Yoga und Tai Chi eigentlich schon immer zusammengehört haben). Vielmehr geht es der Autorin - der Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Atemtherapeutin Lucia Nirmala Schmidt - darum, eine insbesondere an weibliche Wesenseigenschaften und Bedürfnisse angepasste Art des Übens darzulegen. Und: „Es geht hier nicht darum, ein geschlossenes, perfektes Übungssystem vorzustellen, sondern vielmehr darum, sich intensiv und innig mit sich selbst zu beschäftigen“, so sagt Lucia Schmidt im Vorwort. Damit hebt sich das Buch bereits auf den ersten Seiten wohltuend von solchen Übungsbüchern ab, die angeblich das absolute Non-Plus-Ultra-Programm

präsentieren und dabei oft ziemlich aufgesetzt und selbstherrlich wirken. Jede Frau soll die Devi in sich spüren und so gibt die Autorin eingangs auch einige Anhaltspunkte, was eine Devi charakterisiert (und verwechselt dabei angenehmerweise nicht Devi mit Diva, wie es einem bei manch anderen VerwenderInnen dieses Begriffes erscheint). Außerdem gibt es eine Einführung in Taoismus und Chinesische Heilkunde mit den Lehren vom Chi und den Meridianen, von Yin und Yang und den Fünf Elementen. Die Anleitungen zur Chi Yoga-Praxis, die unter anderem Pranayama und Atembeobachtung umfasst, folgen dann mit Flows für alle vier Jahreszeiten.

Die im Untertitel angesprochene Sanftheit ist in der Tat die Seele des gesamten Buches sowie des darin vorgestellten Chi Yoga. Das dezent pastellfarbene gestaltete Cover greift diese Grundstimmung wunderbar auf und auch die exzellente Bebilderung der Übungen macht (wenn auch in Schwarz-Weiß) diese Neuerscheinung zu einem Buch, das Klasse hat.

*Sneha Behru*



**SATYA SINGH, FRITZ HAGENEDER: BAUM YOGA, NEUE ERDE 2006, EUR 14,80, ISBN: 3890602479.**

In Verbindung mit der Natur zu leben, die ihr innewohnenden Devas zu ehren und Resonanz in uns finden zu lassen und in Kontakt mit der Vielfalt zu fühlen, dass wir im Kern eins sind mit aller Schöpfung, ist eine ganz essenzielle

Lebenshaltung auf dem spirituellen Weg. Nach Ansicht des bekannten Kundalini Yoga-Lehrers Satya Singh kann vor allem die Kommunikation mit Bäumen helfen, mit den tiefen Schichten des eigenen Selbst in Kontakt zu kommen und die Bewusstheit zu entfalten. Jede Baumart hat ihre eigene Aura, ihre spezifische Energie. In „Baum-Yoga“ stellt Satya Singh zusammen mit Fred Hageneder, der sich der Erforschung von Bäumen und ihrer Bedeutung in Religion, Kulturgeschichte und Mythologie verschrieben hat, zwölf Baumarten vor und präsentiert Übungsreihen und Meditationen, die dabei helfen, sich auf die Bäume und ihre jeweiligen Eigenschaften einzulassen und Letztere in sich selbst stärker zu entdecken und zu kultivieren. So kann man z.B. mit Hilfe der Eiche sowie der auf sie abgestimmten Übungen die Willenstärke festigen und die Lebenskraft in sich fördern, dank der Silberweide und dem zugehörigen Übungsset die Flexibilität stärken oder sich von der Eberesche mit Inspiration beschenken lassen, die auch hier durch entsprechende Kundalini Yoga-Übungen noch gefördert wird.

Bei elf der zwölf ausgewählten Bäume handelt es sich um europäische Arten, eine Ausnahme bildet der Pipal-Baum. Zur Einführung gibt es Mythologisches über den Weltenbaum und Wissenswertes über die bio-elektrischen Felder von Bäumen sowie ein paar Grundlagen zum Kundalini Yoga. Da insbesondere die Kelten ein tiefes Wissen über die Wesenzüge der Bäume hatten und es oft keltische Einsichten sind, die in den Baumporträts wiedergegeben werden, zeigt der Einführungsteil darüber hinaus kurz Parallelen zwischen keltischer und vedischer Kultur auf. Zu Satya Singhs Wunsch, dass die Menschen die Pflanzen auch als Partner, Helfer und Heiler auf dem spirituellen Weg erleben, kann dieses Buch sicherlich wie erhofft einen Beitrag leisten. *Isabell Martin*