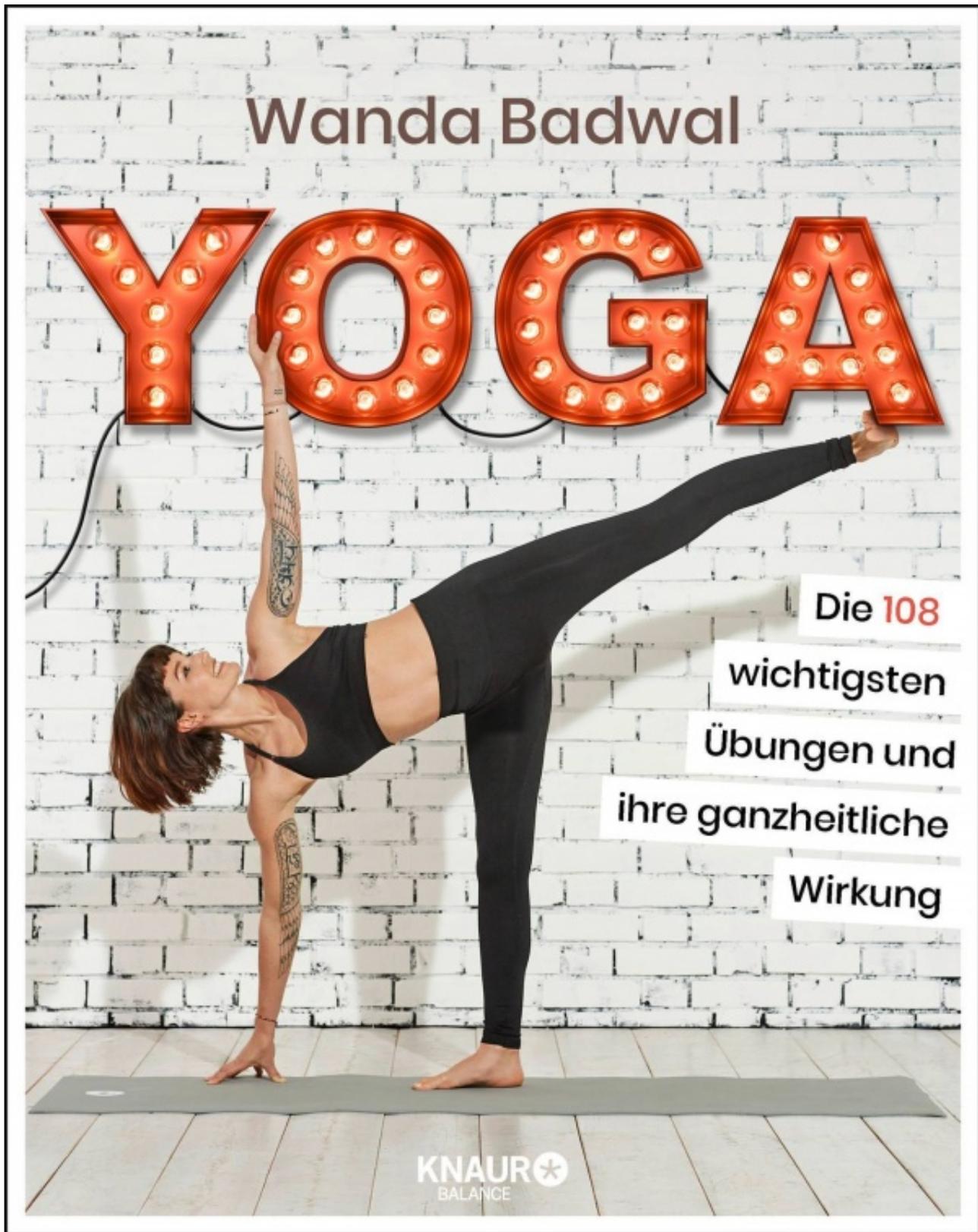


Buchvorstellung: Wanda Badwal - YOGA

19.12.2019 | 11:39 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

YOGA

von Wanda Badwal



```
window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });
```

Der Zustand des Yoga lässt sich nicht erdenken, sondern nur durch Übung erfahren. So vielfältig und tiefsinnig Yoga auch ist, hier wird er leicht und verständlich in seiner ganzheitlichen Form vorgestellt. Die Asanas, die Pranyama (Atemtechnik) und Meditation, dazu sind auch Ayurveda und wie unsere Chakren

funktionieren, werden sehr gut erläutert und in die Übungen mit einbezogen.

Hervorragend sind für mich die einführenden Kapitel über Yoga, seine Geschichte, die unterschiedlichen Yoga-Wege und Stile im Überblick, sowie die Einführung in Ayurveda, die energetische Anatomie des Hatha Yogas und das Chakren-System. So erfährt man auf den ersten 40 Seiten was Yoga wirklich ist, weit mehr als ein paar Übungen, es ist eher eine Lebensphilosophie.

Die Asanas werden im Einzelnen vorgestellt auf schönen, ansprechenden Fotos. Erklärt wird die Wirkung (physisch, mental, energetisch), die korrekte Durchführung, häufige Fehlerquellen und die Arbeit mit Hilfsmitteln.

Die Asanas sind in Kategorien unterteilt, so dass man ganz leicht seine eigene Reihenfolge zusammenstellt. Ich bin von den Fotos, den Affirmationen, Variationen und den Beschreibungen begeistert, denn hier wird alles erklärt, was man wissen muss und die Anleitungen / Ausrichtungen sind so gut beschrieben, da kann man nichts falsch machen. Hinzu kommen noch die Tipps zur Vermeidung von häufigen Fehlern.

Das Buch ist so schön, dass selbst Menschen die kein Yoga in körperlicher Form ausüben, sehr viel über Yoga, den Körper und das Leben lernen können. In diesem Buch steckt viel Liebe.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben