

# YOGA!

Das Magazin

Mit Informationen  
von Yoga Schweiz

yoga

schweiz suisse svizzera

**Ottilia Scherer**

Eine katholische Yogini

**Hawaii**

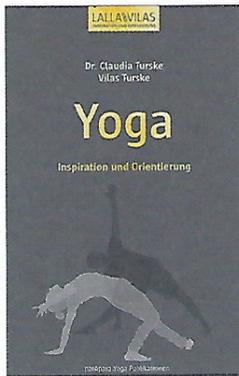
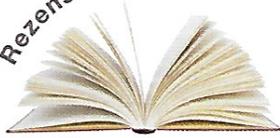
Inspirierender Kraftort

**Sonnengruss**

Körperlich und mental  
stark werden

**Body Positivity**

Den eigenen Körper lieben



## Yoga-Werkzeugkasten

**Claudia Turske, Vilas Turske. Yoga – Inspiration und Orientierung. Parapara Yoga Publikation 2019. 277 Seiten, Fr. 38.90**

Es ist nicht einfach, dem umfassenden Handbuch von Dr. Claudia «Lalla» Turske und Vilas Turske gerecht zu werden. Denn es ist nicht irgendein Buch, sondern ein Yogabuch – ein Werkzeugkasten für Lebensfreude –, das die Essenz der 15-jährigen Erfahrungen auf dem gemeinsamen Yogaweg der beiden enthält.

Die ersten 40 Seiten stehen unter dem Begriff «Inspiration». Es sind Leitgedanken, die wichtig sind, um den Yoga gedanklich und geistig zu untermauern. Der umfassende zweite Teil des Buches heisst «Orientierung» und beginnt mit der Atmung. «Das Universum atmet uns aus, wenn wir geboren werden, und atmet uns wieder ein, wenn wir die Welt verlassen.»

Durch die Bewusstmachung, dass wir geatmet werden, schlägt der Atem eine Brücke zwischen der individuellen und der universellen Seite unseres Seins. Das eröffnet uns eine spirituelle Dimension.

Dieser Teil beinhaltet die ganze Palette des yogischen Lebenswegs. Es geht

beispielsweise um die detaillierte Ausrichtung des Körpers während der Asanapraxis. Oder die Erkenntnis, dass alles mit allem verbunden ist, wenn ich etwas tue. Zum Beispiel das Verstehen, dass etwas passiert, wenn ich die Grosszehenballe richtig einsetze. Es geht hier um Energie und die Wahrnehmung der Energieflüsse. Fast würde ich sagen, Lalla und Vilas sind nicht Yogalehrerin und Yogalehrer, sondern Energielehrende. Auch die Yogaphilosophie wird ausführlich und alltagstauglich beschrieben. Das Weltbild des Tantra, das dem Anusara Yoga zugrunde liegt, schimmert überall durch.

Im dritten Teil «Manifestation» geht es um die Schlüssel zur tiefen Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis. Präzision spielt auch hier eine grosse Rolle. Die Anleitungen sind nicht nur geschrieben, sondern auch bildlich dargestellt. Optimalerweise widmet man sich diesen Schlüsselstellungen täglich mit Hingabe. Aber auch hier wird individualisiert. Individuell heisst beispielsweise, vermehrt den vorderen Oberschenkelmuskel zu dehnen (eka pada bekhasana an der Wand). Die sogenannten Tore zum inneren Körper müssen individuell angepasst geöffnet werden. Die beiden Hüftgelenke und alle Muskelstrukturen um unser Becken sollten beweglich, gedehnt und kräftig sein. Das gleiche gilt für den Schultergürtel und den Nacken. So gelingt es immer besser, ohne Kribbeln im Bein, ohne Schmerzen im Knie oder Rücken zu meditieren.

Als Alternative zur rein illustrativen oder fotografischen Lösung wählten die Autoren eine grafisch sehr gelungene Mischung. So werden die Erläuterungen sichtbar gemacht. Wer tiefer in den Anusara Yoga

eintauchen oder Anregungen für eine herzöffnende Lebensphilosophie wünscht, dem sei das wunderschön gestaltete Werk wärmstens empfohlen.

Senta Graf