



**Regina Weiser**  
**Mit Yoga Lebensängste bewältigen**

Regina Weiser ist sowohl Psychologin und Psychotherapeutin, als auch Yoga-Lehrerin. Bereits mit ihrem fundierten Praxisbuch »Yoga in der Traumatherapie« gelang der Autorin die verständliche Vermittlung fachspezifischer Inhalte und deren Anwendung im Yoga.

Mit ihrem neuen Buch möchte sie ihre Leser für das Thema Angst sensibilisieren. Die Verunsicherung vieler Menschen in unterschiedlichen Bereichen nimmt in unserer Zeit zu und immer mehr Menschen erkranken an Angststörungen, die es ihnen erschweren, ihren Beruf zu meistern und den Alltag oder das Familienleben störungsfrei zu leben. In ihrer Praxis nutzt Regina Weiser die Möglichkeiten des Yoga, um Menschen mit Angststörungen zu stabilisieren, ihr Vertrauen in sich und die Welt zu stärken und ihnen bewusst zu machen, wie sie mit ihren Ängsten besser umgehen können.

Das broschiierte Buch gliedert sich nach der Einleitung in fünf Kapitel. Im ersten Kapitel erfährt der Leser, was Angst im medizinischen Sinne ist, wie sie sich ausdrückt, sich entwickelt und welche Rolle der Zeitgeist und die Anforderungen im Alltag dabei spielen können. In diesem Kapitel finden sich zudem anschauliche kleine Fallbeispiele sowie Übungen zur Selbstwahrnehmung. Im zweiten Kapitel geht es primär um Yoga. Über die Begriffsklärung, was Yoga ist und wie Leid entsteht, und den achtstufigen Pfad nach Patañjali gelangt sie zu Atem- und Bewusstseinsübungen.

In den verbleibenden drei Kapiteln stellt die Autorin die Verbindung der ersten beiden Kapitel her: Wie kann Menschen mit Angststörungen oder auch Menschen mit Ängsten und Ängstlichkeit mittels Yoga geholfen werden? Besonders geeignete āsana, die die inneren Kraftquellen stärken helfen, werden in Wort und Foto vorgestellt.

**Fazit**

Auch wenn ich die Interpretation von Hatha-Yoga als Sonne-Mond-Verhältnis nicht teile und sie eher einer esoterischen Richtung zuordne und es der, anstatt das Yoga heißen sollte, ist dieses Buch lesens- und empfehlenswert. Der Text spricht vermutlich eher jene an, die aus heilenden und helfenden Berufen kommen und sich zudem mit Yoga auseinandersetzen.

*Susanne Venker*

Verlag Patmos 2012  
 182 Seiten, 16,99 Euro  
 ISBN: 9783843602150



**Anna Trökes, Ronald Steiner**  
**Yoga für Fortgeschrittene**

»Yoga für Fortgeschrittene«, der neue, aufwändig gestaltete und üppig illustrierte Ratgeber aus dem Münchner Gräfe und Unzer Verlag, ist der Versuch, es sowohl jenen recht zu machen, denen es um die geistige Ausrichtung und Befreiung von äußeren Bedingungen, also um die innere Haltung geht, als auch jenen, die unter Fortschritt in Bezug auf Yoga vorrangig das Einnehmen schwieriger beziehungsweise akrobatischer āsana verstehen. Um diesen Spagat hinzubekommen,

brauchte es zwei Autoren, die ganz unterschiedliche Yoga-Wege gegangen sind und gehen. Zum einen die renommierte Yogalehrerin und Yoga-Buchautorin Anna Trökes und zum anderen den auf Sportmedizin spezialisierten Arzt und Ashtānga-Yoga-Spezialisten Ronald Steiner, der auch für einen Teil der Farbfotos als Modell zur Verfügung stand.

Im ersten Teil ist vom tantrischen Schöpfungsmythos und den Chakras die Rede. Dann geht es um die Grundlagen des Übens und um die »Yogagemäße Ernährung«. Der Hauptpart des Buches ist ebenfalls wieder den āsana gewidmet und im letzten Drittel geht es auch wieder um Mudras, prāṇāyāma und Meditation.

Die Beschreibung der āsana folgt dem bewährten Muster: »Symbolik und Mythologie«, »Wann ist Vorsicht geboten?« und eine ausführliche Beschreibung der Ausführung. Neu ist der »Anatomische Fokus« mit detaillierter Beschreibung der Besonderheiten der jeweiligen Haltung aus Sicht des Mediziners. Neu sind im Āsana-Part auch einige ausgesprochen akrobatische Haltungen wie hanumān-āsana, der Spagat, und supta kūrmasāna, die schlafende Schildkröte, bei der die Füße hinter dem Kopf platziert werden. Die meisten der hier vorgestellten āsana kommen in der grundlegenden Hatha-Yoga-Schrift »Hatha-Yoga Pradīpikā« übrigens nicht vor. Dort wird eher das Prinzip »Das Einfache ist das Geniale« vertreten und entsprechend siddhāsana als das Nonplusultra herausgestellt.

**Fazit**

Wer »Das große Yoga-Buch« von Anna Trökes noch nicht kennt und zugleich ein Faible und die körperlichen Voraussetzungen für akrobatische āsana hat, der findet in »Yoga für Fortgeschrittene« reichlich Anregungen, Details und fundierte Anleitungen.

*Mathias Tietke*

Verlag Gräfe & Unzer 2012  
 256 Seiten, 24,99 Euro  
 ISBN 978-3833823558