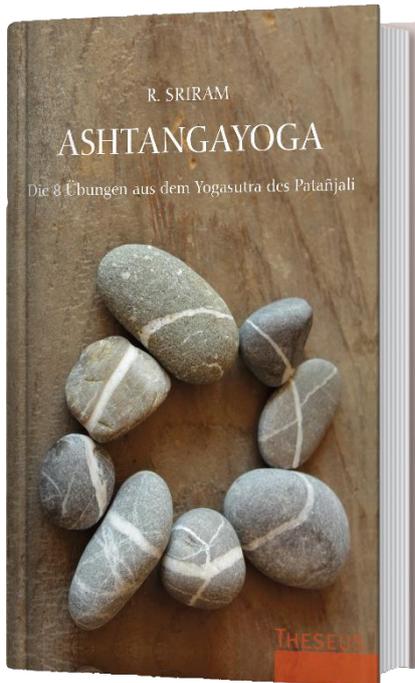


R. SRIRAM

Ashtangayoga

Die 8 Übungen aus dem Yogasutra des Patañjali

- ❖ Das ganzheitliche Konzept des Yogasutra: ein Weg der Transformation
- ❖ Den ursprünglichen Kontext des Yoga kennenlernen
- ❖ Die universelle Struktur erfolgreicher Entwicklung verstehen



R. Sriram
Ashtangayoga
 128 Seiten, 16.00€
 Erscheinungstermin: März 2021
 ISBN: 978-3-95883-495-8

DIE WESENTLICHEN ERKENNTNISSE DER YOGAWEISHEIT

Der achtegliedrige Pfad des klassischen Yoga, wie ihn der Weise Patañjali in der heute weltweit wohl bekanntesten Yogaschrift beschrieb, erklärt von einem absoluten Experten: In diesem Buch legt R. Sriram, ein wahrer Kenner des Yogasutra, die tiefe Weisheit des Ashtangayoga dar. Schritt für Schritt, Stufe um Stufe führt er den Leser durch die acht Kernelemente dieses transformativen Weges, der profunde Philosophie und fein beobachtete psychologische Erkenntnisse mit praktischer Anwendung und mit unmittelbarer Erfahrung vereint.

Die 8 Übungen, auf denen dieser Pfad basiert, beziehen sich auf die Regeln im zwischenmenschlichen Verhalten und im Alltagsverhalten, Körperhaltungen, Atemübungen, Sinnesausrichtung auf das Innere, die anhaltende Ausrichtung der Gedanken, das stille Reflektieren und die vollkommene Erkenntnis. Sie werden umfassend erläutert - mit zeitgemäßen Bezügen, zugleich jedoch stets ohne jegliche Verwässerung der ursprünglichen Kraft der Aphorismen des klassischen Yogaleitfadens.

In Abgrenzung zum „Ashtanga Vinyasa Yoga“ führt uns der Autor hier zum Ursprung dieses Begriffs. Er zeigt auf, wie man die richtigen Mittel findet, um das Leben zu meistern und die höchsten, wesentlichen Ziele zu erreichen - und wie man diese Mittel ganz konkret anwendet. Seine hohe Authentizität im Umgang mit dem berühmten Quelltext und der darin enthaltenen Weisheit wird in jedem Wort deutlich und bringt den Leser mit der Essenz des Ashtangayoga ganz nah in Berührung. Ein grundlegender Weisheitsschatz des Yoga, der vielen bisher verschlüsselt erschien, wird dadurch in seiner ganzen Fülle zugänglich und erlebbar.

ÜBER DEN AUTOR



R. SRIRAM, Jahrgang 1954, aus Chennai, war Schüler von T. K. V. Desikachar und lebt seit 1987 in Deutschland. Er ist ein viel geachteter Lehrer des Yoga und Vermittler dessen philosophischer Quelltexte. Er leitet seit vielen Jahren Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrende und hat mehrere erfolgreiche Yogabücher veröffentlicht. Zusammen mit seiner Frau leitet er das Zentrum BASE Art Nature Yoga im Urwaldgebiet in Südindien.

www.basekodai.org

www.yogaweg.de