

als Uishou  
eine  
Lotosblüte  
gebar



ALANNA KAIVALYA  
ARJUNA VAN DER KOOIJ

als Uishnā  
eine  
Lotosblüte  
gebar

LEGENDEN UND MYTHEN  
AUS DEM YOGA

Vorwort von Shiva Rea • Nachwort von Manorama

Illustrationen von Chris Yeazel

südwest<sup>o</sup>

---

## Die Autoren

*Alanna Kaivalya* ist eine international bekannte Yoga-Lehrerin, Musikerin und Autorin. Das »Yoga Journal« bezeichnete sie als eine der führenden Yoga-Instruktoressen. Ihr JivaDiva-Podcast begeisterte bisher mehr als eine Million Zuhörer. *Alanna Kaivalya* lebt in New York.

*Arjuna van der Kooij* praktiziert seit vielen Jahren Yoga und hat mit zahlreichen Bhakti-Lehrern in Indien studiert. Für seine Masterarbeit in Kultureller Anthropologie erforschte er die Yoga-Tradition. *Arjuna van der Kooij* lebt in Amsterdam.

ISBN: 978-3-517-08766-5

© der deutschen Erstausgabe 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen

der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

© der amerikanischen Originalausgabe: Copyright © 2010 Alanna Kaivalya and

Arjuna van der Kooij

Foreword © 2010 Shiva Rea

Afterword © 2010 Manorama

Illustrations © 2010 Chris Yeazel

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel *Myths of the Asanas* bei Mandala Publishing, einem Imprint von Insight Editions.

This translation published by arrangement with Insight Editions LP.

Dieses Buchprojekt wurde durch die Arrowsmith Agency, Hamburg, vermittelt.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Hinweis: Die Informationen in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Programmleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Esther Szolnoki

Illustrationen: Chris Yeazel

Umschlaggestaltung: R.M.E. Eschlbeck/Kreuzer/Botzenhardt

Layout und Design: Dagmar Trojanek und Barbara Genetin

Übersetzung: Inge Uffelmann

Gesamtproducing: berliner buch.macher

Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, Český Tesin

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für diesen Titel verwendete FSC®-zertifizierte Papier Juwel Offset

wurde produziert von Arctic Paper, Kostrzyn, Polen

*Für I. L. M.*

*Govindam adi purusham tam aham bhajami*



# Inhalt



- 8 ✦ Vorwort von Shiva Rea
- 12 ✦ Einführung

## 14 ✦ Haltungen der Yogis

- 18 ✦ Padmasana
- 24 ✦ Anjali & Namaste Mudras
- 30 ✦ Chakrasana
- 36 ✦ Trikonasana
- 40 ✦ Siddhasana
- 44 ✦ Dhanurasana
- 48 ✦ Balasana
- 52 ✦ Dandasana

## 58 ✦ Haltungen der Götter

- 62 ✦ Natarajasana
  - 68 ✦ Virabhadrasana
  - 76 ✦ Hanumanasana, Anjaneyasana & Virasana
  - 86 ✦ Halasana
  - 90 ✦ Kurmasana
  - 96 ✦ Garudasana
  - 100 ✦ Simhasana
- 

## 106 ~ Haltungen der Weisen

- 110 ~ Bharadvajasana
- 116 ~ Koundinyasana
- 122 ~ Vasisthasana
- 128 ~ Astavakrasana
- 132 ~ Vishvamitrasana

## 136 ~ Tiere & Erde

- 140 ~ Matsyasana & Matsyendrasana
- 144 ~ Chandrasana & Ardha Chandrasana
- 148 ~ Bhujangasana
- 152 ~ Mayurasana
- 158 ~ Hamsasana
- 162 ~ Tadasana
- 166 ~ Vrikshasana
- 170 ~ Gomukhasana
- 174 ~ Bakasana
- 178 ~ Shavasana
  
- 182 ~ Nachwort
- 184 ~ Danksagungen

# Vorwort

**Y**OGA IST MYTHISCH. Eine Spiegelung der zeitlosen, universalen kosmischen Kräfte – Schöpfung, Beständigkeit, Auflösung –, die in den Asanas und Mudras des Yoga verkörpert sind. Man muss nicht nach Indien reisen, um in seinem Körper die Kraft der Kobra zu spüren, wie *Bhujangasana* sie ausdrückt, oder die Stärke des Baums, wie sie sich in *Vrikshasana* äußert. Doch nur wenige Europäer sind die Geschichten hinter den Namen der Asanas oder die alles durchdringende Natur der Mythen von Göttern wie Shiva und Ganesha bekannt, die in Indien vom Kind bis zum Guru jeder kennt. Die meisten traditionellen Lieder, Tänze und Kunstwerke Indiens sind Darstellungen dieser Mythen – und sind gleichzeitig eine Art Lehrer. Sie können rätselhaft sein, widersprüchlich, friedlich, voll Zorn, doch auch befreiend.

*Wie ist das körperliche Empfinden, wenn man sich das Herz aufreißt wie der Affengott Hanuman? Wer sind die Weisen Bharadvaja und Astavakra, nach denen Asanas benannt sind? Was ist die Bedeutung von Natarajasana, der Tanzpose?*

Die Geschichten hinter den Asanas zu erfahren, heißt, den Raum des mythischen Bewusstseins zu betreten, den Ort, an dem man die *äußeren* Asanas nicht mehr zu kennen braucht, nur noch die *inneren*, die Landschaft, auf die sich die Mythe bezieht.

Als mein Vater mir den Namen Shiva gab, hatte er nie Yoga-Unterricht genossen. Er war allein vom Mythos Shivas inspiriert, des struppigen kosmischen Tänzers, der die Unwissenheit mit der sublimer Grazie und Macht seines *Ananda Tandava* (Tanz der Glückseligkeit) vermindert und *der* Archetyp der späten Sechzigerjahre war. Als Siebenjährige, die 1974 in Berkeley die Vietnam-Demonstrationen erlebte, spürte ich beim Anblick der Welt das Gewicht der kosmischen Zerstörung. Als Kind meinte ich, nach dem Herrn der Zerstörung benannt zu sein, denn das war die

übliche in den Nachschlagewerken zu findende Definition Shivas. Heute weiß ich, dass Shiva tausend Namen hat, die vom friedlichen Mahayogin über Kamadeva bis zum brüllenden Rudra reichen.

Während der Stürme meines Lebens war ich tief verankert in den Mythen der Göttin Durga, die, begleitet von vierundsechzigtausend Yogi-ni, die Orte des Chaos betritt und die Welt durch die Kraft ihrer Liebe wiederbelebt. Ich halte mich selbst für einen friedlichen, einfachen, naturliebenden Menschen, doch den yogischen Mythen wohnt etwas so Wildes und zutiefst Befriedigendes inne, das unsere rigiden, konservativen und flachen Vorstellungen von der göttlichen Natur erschüttert und uns wahrhaftig im Licht und Dunkel unseres Wesens und unseres Lebenspfades trifft.

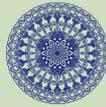
Alanna Kaivalya und Arjuna van der Kooij bieten mit dem vorliegenden Buch einen Schatz, für den sie aus den Tiefen ihrer persönlichen Erkenntnis als praktizierende Yogis schöpften. Ich empfinde tiefen Respekt für David Life und Sharon Gannon, wie auch für Alannas Ausbildung als Jivamukti-Lehrerin, denn diese Methode erfüllt die Asana-Praxis mit der *Satsang* genannten yogischen Unterweisung. Sind Sie Yoga-Praktizierender, so werden Sie in der mythischen Weisheit dieses Buches schwelgen. Doch auch wenn Sie nichts über die Asanas wissen, profitieren Sie von diesen mächtigen Mythen, die den Fluss des Yoga seit Anbeginn der Geschichtsschreibung in Gang halten. Sie gehören zu den profundesten Erkenntnissen des universalen Bewusstseins. Selbst Einstein war beeindruckt vom Schöpfungsmythos des Nataraja, als er seine Quantenphysik entdeckte.

Ich hoffe, Sie genießen dieses juwelengleiche Buch so sehr, wie ich es genossen habe. Es ist eine reiche Quelle, die hilft, die Kraft der Yoga-Lehren in das eigene Bewusstsein aufzunehmen und sich in der Praxis des Yoga weiterzuentwickeln. Ein wunderbares Buch auch für Yoga-Lehrer, das ich meinen eigenen angehenden Lehrern zum Studium empfehle.

*Jai* - ich danke - Sri Ganesha und seinem heiligen Rüssel, den er nutzte, um Vyasa dabei zu helfen, einige dieser Mythen aus dem *Mahabharata* aufzuzeichnen.

Mein Segen all den Reisenden auf diesem mäandernden Pfad des Lebens.

SHIVA REA  
Costa Rica, 2010





# Einführung

**D**IE GESCHENKE DES YOGA sind so zahlreich und unterschiedlich wie Lotosblüten. Obwohl die Lehren des Yoga alle Aspekte des Lebens berühren, sind es vor allem die Asanas, die Yoga-Haltungen, die sich – aus gutem Grund – rund um die Welt verbreitet haben, denn sie fordern den Körper, konzentrieren den Geist und mehren das spirituelle Wachstum. Sie können als eine Art Gebet gesehen werden, und sie haben einen ganzheitlichen, heilsamen Effekt auf Körper, Psyche und Emotionen. Darin unterscheiden sich die Asanas von anderen Formen systematisierter Bewegungen.

Dieses Buch stellt die Mythen vor, die hinter etwa dreißig der Asanas stehen, von denen einige nach weisen Yogis benannt sind, andere nach Gottheiten oder heiligen Tieren. Die Mythen dienen als inspirierende Anleitungen, die der Yoga-Praxis eine tiefere, meditativere Qualität verleihen. Sie liefern uns eine neue Lebensperspektive, indem sie uns helfen, unser tägliches Leben durch die Stellungen mit dem Yoga zu verknüpfen, denn alle Geschichten des Buchs illustrieren ein in uns verborgenes mystisches Potenzial. Diese Potenziale schlummern in uns, bis wir uns ihrer bewusst werden. Mystisch sein heißt, in sich hineinzuschauen, um die Quelle all dessen, was ist, zu erfahren. So gesehen findet sich die Essenz dieser Geschichten in der Erfahrung unserer eigenen Herzen.

Da alle in den Mythen vorkommenden Charaktere menschliche Schwächen zeigen, kann man sich leicht mit ihnen identifizieren. Lesen wir, wie unsicher sich Hanuman fühlte, ehe er den Sprung über das Meer wagte, sind wir angeregt, an ähnliche Situationen in unserem Leben zu denken, als auch wir unsere Fähigkeit, etwas zu erreichen, bezweifeln.

Die altindischen Mythen werden seit Urzeiten erzählt. Ob sich die berichteten Ereignisse wirklich zugetragen haben, ist weniger wichtig als die Symbolik, die sie transportieren. Sie handeln von der Wandlung des

Bewusstseins. Der Mythologe und Yogi Mircea Eliade definierte den Mythos als den »dramatischen Einbruch des Heiligen in die Welt« und stellte fest, dass die Sprache des Mythos nicht argumentiert, sondern einfach präsentiert. Die Mythen aus der spirituellen Tradition des Yoga haben die Kraft, alte Verhaltensmuster zu ändern, bieten sie uns doch erhellende Einsichten, die uns erkennen lassen, wer wir sind. Und genau darum geht es beim Yoga. Ecknath Easwaran drückt es so aus: »Der yogische Mythos besitzt das Genie, das *Unendliche* in menschliche Form zu kleiden.«

Die Mythen weisen auf eine höhere Bewusstseins Ebene, sie beschreiben die Reise der Seele von der Unwissenheit zur Erleuchtung. Ihr Ziel ist es, uns von den Illusionen unserer ich-orientierten Existenz (*Samsara*) zur Realität der befreiten Existenz zu führen, die aus drei Hauptkomponenten besteht: Wahrheit (*Sat*), klares Bewusstsein (*Cit*) und grenzenlose Freude (*Ananda*).

Die Mythen hinter den Asanas können uns viel lehren. Über die Duldsamkeit von Bäumen zu meditieren, unterstützt uns dabei, selbst toleranter zu werden. Zu erfahren, dass der missgestaltete Astavakra Lehrer eines Königs wurde, weist uns darauf hin, das eigene Aussehen und selbst auferlegte Grenzen weniger wichtig zu nehmen. Und das Erstaunen über die Hingabe Hanumans kann uns helfen, die spirituelle Kraft und Entschlossenheit zu gewinnen, die er repräsentiert. Die Mythen machen die Asanas zum Medium des Wandels. Wir hoffen, dieses Buch hilft auch Ihnen dabei, Ihrer Yoga-Praxis eine neue Dimension zu verleihen.





# Haltungen der Yogis

*Padmasana*



*Siddhasana*



*Anjali & Namaste Mudras*



*Dhanurasana*



*Chakrasana*



*Balasana*



*Trikonasana*



*Dandasana*



**E**INFACH GESAGT, SIND YOGIS VERKÖRPERUNGEN DER WELT, die ihre Körper als Werkzeug benutzen. Indem sie bestimmte Körperhaltungen oder Asanas einnehmen, verstehen sie besser, wie die Welt, die sie umgibt, funktioniert. Sie erlangen Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Sensibilität – Eigenschaften, die zu jenem höheren Bewusstseinsstand führen, der in den yogischen Schriften als *chitta prasadanam* bezeichnet wird.

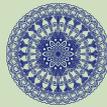
Ganz wörtlich genommen, bedeutet das Sanskritwort *Yoga* »Anschirrung« oder »Verbindung«. Der Zustand des Yoga könnte also als ein Gefühl des Zusammenwirkens oder der allgemeinen Verbundenheit bezeichnet werden, in dem wir empfinden, dass ein Teil von uns in allem existiert und umgekehrt. Um das in seiner Tiefe zu verstehen, versuchen wir Haltungen einzunehmen, die allem ähneln oder alles spiegeln, was wir im Universum kennen.

Eine Geschichte über König Artus (oder Arthur) und den Zauberer Merlin verdeutlicht, was hier gemeint ist: Als Prinz meinte Artus, das Beste am Königtum sei die Ausübung der Macht über sein Reich. Merlin erteilte ihm daher eine Lehre: Er verwandelte den Prinzen in verschiedene Menschen, Tiere, Gegenstände und Elemente, damit er erfahre, wie es tatsächlich *ist*, wie es sich anfühlt, wenn man ein Bauer, ein Fisch, ein Baum, ein Fels oder das Wasser ist. Diese Erfahrungen gaben Artus die nötige Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen. Er begriff: Das Wichtigste für einen König ist nicht zu herrschen, sondern zu dienen.

Die Praxis der Asanas hat ein ähnliches Ziel. Wir nehmen die Gestalt des Baums, des Fisches, des Kriegers oder Weisen an, damit wir die Essenz von deren Natur besser verstehen. Wir können das Wissen des Weisen, die Stabilität des Baums, die Kraft des Kriegers buchstäblich spüren und fühlen uns so mit dem Leben um uns herum fester und

tiefer verbunden. Durch die Praxis der Asanas fühlen wir, dass unser Körper ein Mikrokosmos im Universum ist.

Der Yogi ist bereit und willens, alle Seinszustände einzunehmen, auch solche, die uns abstoßend erscheinen, wie die der Schlange und des Skorpions, ja sogar die als Toter. Durch Yoga erfahren wir so den anderen als uns selbst und uns selbst als den anderen. Regelmäßige Übung gibt uns die Fähigkeit, die aus unserem Ego, unseren Alltagsängsten und unserem Zynismus erwachsende Trennung und Isolation aufzulösen. Indem er Freude darüber empfindet, die ihn umgebende Welt kennenzulernen, beginnt der Yogi seine Reise.





# Padmasana

---

## LOTOS SITZ

Der Lotossitz ist *die* Meditationshaltung schlechthin, die Yogis, deren Hüften noch nicht geschmeidig genug sind, oft etwas schwerer fällt. Die gekreuzt auf den Schenkeln ruhenden Füße drücken die Schenkelknochen gegen den Boden, was einen erdenden Sitz bewirkt. Die Wirbelsäule wird mühelos gerade gehalten. Der Lotos, oft mit den schöpferischen Kräften in uns assoziiert, ist ein mächtiges Symbol für den Yogi, ebenso wie der Laut OM.





## Die kosmische Ursuppe

Vor Beginn aller Zeit ruhte Vishnu bequem auf seinem Kissen – der unter ihm zusammengerollten tausendköpfigen Schlange Ananta, deren Köpfe ihm Schatten und Schutz spendeten. Zusammen schwammen Vishnu und Ananta auf dem kosmischen Urozean der Möglichkeiten, in den nach jeder Auflösung alle Universen wieder eingehen. Als der Augenblick für einen neuen Schöpfungskreislauf gekommen war, entspross Vishnus Nabel eine große Lotosblüte.

Die Blüte wuchs vor ihm in die Höhe. Als sie sich öffnete, zeigte sich in ihr der Schöpfergott Brahma mit seinen vier Gesichtern, die in die vier Himmelsrichtungen – Norden, Süden, Osten und Westen – blickten. Jeder seiner vier Münder äußerte einen der vier Teile des heiligen Lautes OM: »ah«, »ooo«, »mmm« und Schweigen. Der Laut versetzte den kosmischen Urozean in Schwingung, sodass er zu dem Universum gerann, in dem wir heute leben.

OM ist der Inbegriff der Möglichkeit, aus dem alle Möglichkeiten der Welt erwachsen. Einer yogischen Lehre zufolge repräsentieren die vier Teile des OM den allgegenwärtigen Zyklus, den alles durchläuft. Das »ah« steht für Schöpfung und Geburt, das »ooo« für den Fluss des Lebens, das »mmm« für Zerstörung und Tod. Über diesen drei Teilen thront die göttliche Dreiheit Brahma, Vishnu und Shiva. Der vierte Teil, das Schweigen, gilt als der wichtigste, denn in dem Moment, der dem OM folgt, lauschen wir. So ist das Schweigen die Vollendung der vorausgegangenen drei Teile, oder, um es yogisch auszudrücken, diese Vollendung steht für die Einheit des Ganzen, die Erleuchtung, das Yoga. Entsprechend ist es üblich, eine Yoga-Stunde mit OM zu beginnen und zu beenden.

Es ist kein Zufall, dass der Sitz dieses schöpferischen Lautes die unbefleckte Lotosblüte ist, die für Reinheit und Perfektion steht. Sie entsprang dem Nabel des Vishnu und der Nabel ist der Ort, durch den wir im Leib der Mutter bis zu unserer Geburt ernährt werden.



## Das Symbol des Lotos

Überall in Indien wachsen Lotosblumen in Sümpfen und Kanälen – selbst in solchen, die stark verschmutzt sind. So königlich die Blüte des Lotos, so bescheiden seine Anfänge. Der Samen sinkt in den Schlick am Boden eines Sees, wo er Wurzeln bildet und der Schössling sich auf die Suche nach dem Sonnenlicht an der Oberfläche macht. Die Sonne symbolisiert im Yoga das erhellende Wissen oder die absolute Wahrheit.

Lichtstrahlen werden gebrochen, wenn sie durch die Wasseroberfläche fallen, deshalb scheint ein Strohalm einen Knick zu haben, wenn man ihn in ein Glas mit Wasser stellt. Ist man selbst unter der Wasseroberfläche, kann man die Sonne nicht klar sehen, dennoch weiß der Lotosstängel, dass er gerade nach oben wachsen muss, um zum Licht zu kommen. Hat er die Wasseroberfläche durchstoßen, achtet er darauf, dass keine Knospe das schmutzige Wasser berührt. Die rosa Blütenblätter öffnen sich, wenden sich in einer einfachen Geste der Sonne zu und freuen sich, zu ihr gefunden zu haben.

Die Reise der heiligen Blüte entspricht der Reise des Yogi. Wir sind in der Erde verwurzelt, gefangen im endlosen Zyklus von Geburt, Tod, Krankheit, Tragödien und Freudenfesten, Alltäglichkeiten und Familienbeziehungen. Diesen »Schlamm« des Lebens nennt der Yogi *Avidya* und meint damit den Fehler, uns mit etwas anderem zu identifizieren als mit unserer göttlichen Natur. Patanjalis Yoga Sutra zufolge ist *Avidya* das größte Hindernis auf dem Pfad zur Selbsterkenntnis. Wir definieren uns durch unseren Namen, unseren Beruf, die Karriere, die Familie, durch Krankheiten, Alter, Rasse, Religion und andere Dinge, die uns voneinander trennen. Wir sagen: »Ich bin eine Frau, du bist ein Mann.« Oder: »Ich bin Deutscher, du bist Iraker.« Wenn wir nicht aufpassen, fesseln uns diese Etiketten an den Schlamm der Dualität, sodass wir nicht mehr sehen und erkennen, dass alle Menschen ein Teil des Ganzen sind. Yoga aber

sucht alle Wesen einzuschließen und zu verknüpfen, wie auch immer sie sich definieren mögen.

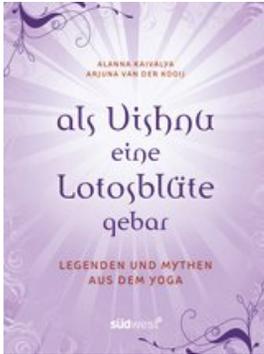
Wir können uns so fühlen wie der Lotossamen, der im Schlamm steckt; doch durch einen glücklichen Zufall erleben wir das Aufwirbeln des Sees, wie es Vishnu erfuhr. Wir hören eine schlichte Weisheit, die die Schale des Lotossamens aufbricht, und unsere Reise beginnt. Wir wachsen durch das Wasser unseres begrenzten Wissens und recken uns zum Licht der Weisheit, das immer für uns leuchtet, wir müssen es nur wahrnehmen. Bringen wir die entsprechende Geduld und Entschlossenheit mit, so gelangen wir zur Oberfläche und erkennen unser Potenzial – das ist das Versprechen des Yoga.

Grandios? Sicher. Aber der Lotos blüht immer und überall und macht kein Aufhebens darum. Er weiß, zu blühen ist sein absolutes Ziel, das die Mühe wert ist, jedem Hindernis zum Trotz zum Licht zu kommen. Das Ringen ist Teil des Prozesses und das Ergebnis ist pure Schönheit.

Padmasana bindet uns ein in die Praxis der Konzentration, der Meditation und der ultimativen *Samadhi* (Erleuchtung) des höheren Yoga. Indem wir diese Sitzhaltung einnehmen, sind wir fest mit der Erde und unseren eigenen Wurzeln verbunden. Während sich durch stetige Übung unser Bewusstsein erweitert, sitzen wir aufrecht, wie der Lotos, der nach oben zur Sonne wächst. Unsere bescheidene Herkunft muss uns nicht hindern, in Reinheit zu erblühen.







Alanna Kaivalya, Arjuna van der Kooij

## **Als Vishnu eine Lotosblüte gebar – Legenden und Mythen aus dem Yoga**

Gebundenes Buch, Pappband, 184 Seiten, 16,2x21,5  
ISBN: 978-3-517-08766-5

Südwest

Erscheinungstermin: November 2011

### Geschichten aus dem Herzen der Yoga-Tradition

Viele Menschen praktizieren Yoga und verwenden die Sanskrit-Bezeichnungen der Yoga-Positionen, ohne zu wissen, woher die Namen stammen. Doch hinter jeder Asana und den dazugehörigen Bewegungen steckt eine alte Geschichte über eine Gottheit, einen Weisen oder ein heiliges Tier – genauso wie wir es aus den Volksmärchen oder den griechischen Sagen kennen.

In „Als Vishnu eine Lotosblüte gebar“ haben Alanna Kaivalya und Arjuna van der Kooij zum ersten Mal all diese Legenden gesammelt und nacherzählt. Denn die Mythen hinter der geistigen Tradition des Yoga sind eine wertvolle Hilfe für jeden, der sein volles Potenzial ausschöpfen will: Über die Duldsamkeit von Bäumen zu meditieren, während man den „Baum“ einnimmt, unterstützt dabei, selbst toleranter zu werden. Die Legende von dem entstellten Weisen Astavakra, der zum Lehrer eines Königs wurde, lehrt, das eigene Aussehen weniger wichtig zu nehmen und sich von selbst auferlegten Grenzen zu befreien. Und das Erstaunen über die Hingabe Hanumans zu König Ram kann als Quelle spiritueller Kraft und Entschlossenheit dienen.

Mit mehr als 60 wundervollen Illustrationen, welche die einzelnen Geschichten einrahmen, ist dieses Buch ein schönes (Eigen-)Geschenk für alle, die eine neue Dimension in ihrem Yoga-Studium erreichen möchten.