



## Die Kraft der Wünsche

**R. Sriram. Wünsche dir alles, erwarte nichts und werde reich beschenkt. Indische Philosophie für ein erfülltes Leben. Gräfe und Unzer 2012. 176 Seiten, Fr. 21.90**

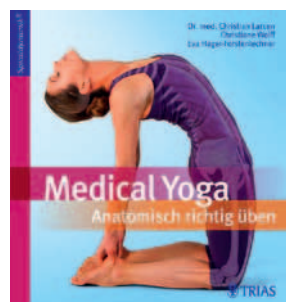
Wünsche haben eine starke Kraft. Dies ist die Grundaussage im neuen Buch von R. Sriram, dem renommierten Yogalehrer in der Tradition Krishnamacharyas und ausgewiesenen Kenner der indischen Philosophie. Auf der Grundlage der Baghavad Gita, der grossen indischen Lehrschrift des Yoga, erläutert der Autor in fünf Übungsschritten einen erfolgreichen Umgang mit Wünschen und zeigt damit einen Weg auf vom Wunsch hin zum Ziel.

Sich von ganzem Herzen und ernsthaft etwas zu wünschen ist ein kreativer und aktiver Akt und gleichzeitig eine immense Kraftquelle. Dabei geht es als Erstes darum, sich darüber Klarheit zu verschaffen, was man wirklich will und dies zu formulieren. Die folgenden Schritte zeigen auf, wie in gelassener und doch klar fokussierter Haltung Wünsche wahr werden. Dazu gehören ein beharrliches und aktives Tun unter mutigem Einsatz, die Bereitschaft und Freude Verantwortung zu übernehmen, das

Vertrauen in das Wünschen und die eigene kreative Kraft sowie, zuletzt und ganz entscheidend, dabei alle Erwartungen loszulassen. Indem die Ausrichtung immer auf das aktive Tun gerichtet ist, wächst gleichzeitig die innere Freiheit und so findet auch das Glück von allein seinen Weg.

Das Buch ist eine besondere Art von Ratgeber; die einzelnen Schritte werden anschaulich dargestellt, ergänzt durch Zitate, alte indische Weisheitsgeschichten, persönliche Alltagserlebnisse des Autors und praktische Atem- und Meditationsübungen. Das macht es zu einem unentbehrlichen Praxisbuch auf dem täglichen Yogaweg für den Umgang mit den eigenen Wünschen – von der Klärung bis hin zur Erfüllung, wie immer diese konkret aussehen mag. Das Ziel ist, inneren Frieden und Erfüllung zu finden und dabei Selbstvertrauen zu gewinnen, was sich üben lässt, wie dieses wertvolle Kleinod eindrücklich aufzeigt.

Catherine Müller



## Das neue Traumpaar

**Christian Larsen, Christiane Wolff, Eva Hager-Forstlechner. Medical Yoga. Trias Verlag 2012. 164 Seiten, 216 Abbildungen, Fr. 28.–**

Die Spiraldynamik ist ein junger Zweig der Bewegungswissenschaft, hat aber mittlerweile schon viele überzeugt. Ihre Prinzipien sind logisch und nachvollziehbar. Spiraldynamik setzt sich mit den anatomischen Strukturen und deren Funktionalität auseinander: Wie sind wir gebaut und wie funktioniert alles zusammen? Wo können Disbalancen entstehen und wie können wir diese ausgleichen?

Ein grosses Anliegen war den Gründern dieser Methode von Anfang an die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Integration in den Alltag. Christian Larsen wies stets darauf hin, dass es nicht viel bringt, wenn man sich einmal wöchentlich eine Stunde bemüht, aber die restliche Zeit wieder in den gewohnten Mustern unterwegs ist.

Yoga ist der Weg der Achtsamkeit und bietet eine Fülle von Körperhaltungen oder Übungsabfolgen an. Auch diese Wissenschaft lehrt, dass mit gewissen Haltungen Disbalancen ausgeglichen werden können. Nun hat sich ein hochkarätiges Autorenteam zusammengesetzt, um mit diesem Traumpaar das Erlebnis einer «verfeinerten Wahrnehmung, Kraft ohne Anstrengung, Beweglichkeit zielgenau, wo sie benötigt wird, Wohlbefinden und innere Achtsamkeit» zu ermöglichen, wie Dr. med. Christian Larsen in seinem Vorwort schreibt.

Das Buch beginnt mit einem Theorieteil. Darin wird betont, dass eine regelmässige Yogapraxis ein gewaltfreies Üben fordert. Der Umgang mit sich selbst sollte rücksichtsvoll, wert-