

yoga

aktuell

Verlag: Yoga Verlag GmbH, Wendelins 1d,
D-87487 Wiggensbach, Germany,
Tel: 08370 / 92175-0, Fax: 08370 / 92175-22
E-Mail: service@yoga-aktuell.de
Internet: www.yoga-aktuell.de

Herausgeber: Uwe Haardt, Matthias Beck
Chefredaktion: Uwe Haardt
E-Mail: uwe-haardt@yoga-aktuell.de

Redaktion (ständige Mitarbeit): Nina Haisken,
Alexandra Haardt, Marita Voithofer, Doris Iding
E-Mail: redaktion@yoga-aktuell.de

Redaktionelle Beiträge für diese Ausgabe: Sukadev
Volker Bretz, Irene Dalichow, Iris Disse, Stephanie
P. Erkens, Florian Fuhlert, Susanne Grimm, Kerys,
Krishnataki, Ty Landrum, Katharina Middendorf,
Bhajan Noam, Florian Palzinsky, Marianne Scherer,
Thomas Schmelzer, Stephanie Schönberger, Diana
Schöppl, Dr. Ralph Skuban, Srila Devi (Tiziana
Stupia), Giannina Wedde, Julia Wunderlich, Tanja
Zieger

Layout / Grafik: Simona Koch, Nina Ober
E-Mail: grafik@yoga-aktuell.de

Grafik Mitarbeit: Marcus Wölfl, Britta Lecher

Lektorat: Eva Wagner, Dorfen,
www.textstudio-wagner.de
Nina Haisken

Titelbild: © Christine Schneider,
www.schneiderphotography.de
Model: Julia Baumgartner, www.goingom.yoga

Organisation: Matthias Beck
E-Mail: matthias-beck@yoga-aktuell.de

Buchhaltung: Hannelore Siekaup, Petra Hudez

Abonnement-Service: Bettina Wandel
E-Mail: aboservice@yoga-aktuell.de

Anzeigenservice: Daniela Nicastro, Tel:
08370 / 92175-0, E-Mail: anzeigen@yoga-aktuell.de

Druck: pva, Druck und Medien-Dienstleistungen
GmbH, Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz

Vertrieb: IPS Pressevertrieb, D-53334 Meckenheim

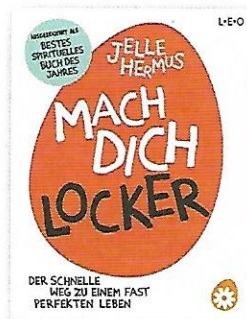
Erscheinungsweise: Sechsmal im Jahr zum Beginn des
angekündigten Monats.

© 2019 Yoga Verlag GmbH, Deutschland. Reproduktion
oder Vervielfältigung von Text- und Bildmaterial
jedweder Art ist ohne die schriftliche Genehmigung
des Verlages nicht erlaubt.

Der Inhalt der Werbeinserate bedeutet keine ausdrückliche
Empfehlung von Praktiken, Produkten, Veranstaltungen,
Ausbildungen und Therapiemethoden etc.
seitens der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung der
Redaktion. Die Redaktion veröffentlicht nur Beiträge,
die als Textdatei oder E-Mail mit voller Absender-
angabe vorliegen. Eine redaktionelle Bearbeitung
behalten wir uns vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort
ist Kempten / Bayern.

Für auszugsweisen Nachdruck von Texten mit Quellen-
angabe bitten wir im Interesse der Autoren um schriftliche
Mitteilung und zwei Belegexemplare. Wiedergabe
von Bildmaterial bitte nur mit Genehmigung der Yoga
Verlag GmbH.

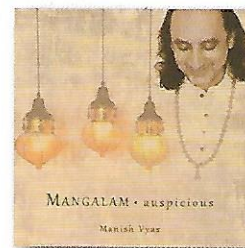
Haftungsfreistellung: Die in Yoga Aktuell abgedruckten
Praktiken sind nach bestem Wissen und Gewissen des
jeweiligen Autors zusammengestellt. Yogaübungen
sollten jedoch immer unter der Anleitung eines autorisierten
Lehrers praktiziert werden. Weder der Verlag
noch die Autoren haften bei Missachtung dieser Regel
für evtl. entstandene Schäden.



Jelle Hermus: *Mach dich locker. Der schnelle Weg zu einem fast perfekten Leben*, Übersetzung: Ingrid Ostermann, L.E.O. Verlag 2018, EUR 20, ISBN: 9783 957 361 172

Den Tipp, sich locker zu machen, könnten viele Yogis mit auf die Matte und Meditierende mit aufs Kissen nehmen. Viel zu ehrgeizig, viel zu ernst, viel zu verbissen, viel zu leistungsorientiert wandeln viele auf ihrem spirituellen Weg. Witzig und humorvoll lädt der junge Holländer seine Leser ein, den Perfektionismus loszulassen und sich mit einem „gut genug“ zufriedenzugeben. Seine Vorschläge wie „Intelligenter brüten, nicht verbissener“ oder „Hol dir deine Zeit zurück – weniger müssen“ oder „Lass deine (Vor-)Urteile los und befreie dich selbst“ lassen sich auf alle Lebensbereiche beziehen, um sich den Alltag einfacher und schöner machen. Von farbenfrohen Illustrationen unterstützt, gibt Jelle zahlreiche Impulse und zeigt, wie wir es auch ohne Anstrengung schaffen, frei und glücklich zu werden. Einige Empfehlungen würden sich auch für den Beginn oder das Ende einer Yogastunde eignen. Warum nicht mal ein Zitat vorlesen, das der Feder eines jungen schwulen Holländers anstatt dem Geist eines indischen Weisen entsprungen ist?!

Doris Iding



Manish Vyas: *Mangalam. Auspicious*, Audio-CD 2014, EUR 15, www.manishvyas.com

Authentizität ist Manish Vyas ein großes Anliegen – gerade auch in Bezug auf den Umgang mit der indischen Mantra-Tradition und mit indischer Musik. Der Multi-Instrumentalist, Komponist und Sänger, der u.a. bei Ustad Allarakha das Tabla-Spiel erlernte, ist tief in der Tradition und ihrer Essenz verwurzelt. Dies spürt man in seinen Werken – und zwar auch dann, wenn man sich nicht genau auskennt und den Unterschied zu vielem von dem, was mittlerweile im Westen unter dem Begriff „Mantra-Musik“ bekannt geworden ist, nicht mit dem Intellekt zu benennen vermag. Man erfährt es in dem Gefühl, das diese Musik hinterlässt, und in dem feinen geistigen Zustand, den sie gewissermaßen auszulösen oder in den sie hineinzuführen vermag. Wenn Manish Vyas Mantras mit Musik unterlegt, um ihre subtilen Effekte noch zusätzlich zu fördern – wohlweisend, dass die Mantras nicht unbedingt Musik benötigen, um ihre Wirkung zu entfalten – dann tut er dies mit einer respektvollen Haltung und wählt mit großer Sorgfalt die geeigneten Melodien, Instrumente und Rhythmen aus. Das Album *Mangalam*, auf indischen Ragas aufgebaut und unter Mitwirkung ausschließlich wahrhaft virtuoser Instrumentalisten entstanden, kann man als musikalische Wohltat bezeichnen – der Titel benennt die Intention, die sich mit jedem Klang entfaltet und manifestiert.

Nina Haisken