



LITTERATUR

- **Boken om yoga**

The Sivananda Yoga Center. ICA bokförlag

En klassisk och mycket bra grundbok i yoga. Innehåller både yogaprogram du kan göra hemma och enkel och korrekt information om yogas grunder.

- **How yoga works**

Geshe Michael Roach & Christie McNally. Diamond Cutter Press

En fantastisk bok som genom sitt skönlitterära anslag avslöjar yogans väsen på ett häpnadsväckande enkelt sätt. Ett måste för varje yogautövare som vill veta mer om yoga.

- **Asana Pranayama Mudra Bandha**

Swami Satyananda Saraswati. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Utmärkt grundbok, mer eller mindre obligatorisk på en mängd yogautbildningar.

- **Light on Life**

B.K.S. Iyengar. Rodale

Iyengar som är en av världens främst nu levande yogagurus skriver om sina mer än 70 års erfarenhet av yoga.

- **Four Chapters on Freedom**

Swami Satyananda Saraswati. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Yogan ursprung. Patanjali nedtecknade yogan som tidigare bara förts vidare mun-till-mun. I 196 sutror (verser) finns allt du behöver veta om yoga.

Samtliga böcker går att beställa på Bokus och Ad Libris.

NÄTET

- **www.yogajournal.com**

Amerikanskt yogamagasin, finns även att köpa som tidning.

- **www.omyoga.se**

Sveriges enda yogatidning.