

Power Yoga kurz und bündig



In diesem Kapitel

- ▶ Das Geheimnis um die Geschichte des Yoga lüften
- ▶ Power Yoga willkommen heißen
- ▶ Die Power Yoga-Begeisterung verstehen
- ▶ Körper und Geist mit Power Yoga beflügeln
- ▶ Power Yoga für sich selbst entdecken
- ▶ Eine Power Yoga-Übung ausprobieren

Seit mehr als 5000 Jahren praktizieren Menschen Yoga, um ihr mentales, physisches und spirituelles Wohlbefinden zu steigern. Vor ungefähr zehn Jahren aber hat in dieser historischen Praxis eine Revolution stattgefunden: Power Yoga eroberte die westliche Welt. Power Yoga verbindet traditionelle Yoga-Positionen mit fließenden Bewegungen und wichtigen Atemtechniken zu einem kraftvollen Nonstop-Aerobic-Workout. Das Training wurde dahingehend entwickelt, Ihre Kraft, Energie und Vitalität zu maximieren – durch eine Reihe von schweißtreibenden, kreislaufanregenden Trainingseinheiten, die Ihren Körper stählen und gut für Ihr Herz sind. Power Yoga ist ein kraftvolles Training für Körper *und* Geist, mit dem Sie etwas für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihre Fitness tun können. Ganz gleich, ob Sie bald einen neuen, kleinen Power Yoga-Fan bekommen, ob Sie ein gestresster Manager sind, ein Senior, der fit bleiben will oder seine Fitness sogar verbessern möchte, oder ein Teenager, der Yoga besser kennenlernen möchte: Power Yoga ist genau das Richtige für Sie. Das System lässt sich auf jedermanns Bedürfnisse anpassen und ist für alle Altersklassen und körperliche Verfassungen geeignet.

Als ich im Jahr 1968 mit Yoga begann, gab es noch keine große Gemeinde von Yogis und Yoginis. Ich hatte ein oder zwei gute Lehrer, die die sanfte Form von Yoga unterrichteten, aber Power Yoga war noch nicht erfunden und der Weg dorthin führte in absolutes Neuland. Sie hingegen haben das Glück, dass Sie Ihre Power Yoga-Reise heute antreten. Sie besitzen dieses Buch und damit meine 33 Jahre Erfahrung, die Ihnen auf angenehme Art den Weg zu Power Yoga-Fitness weisen werden. Ich werde Ihnen außerdem dabei helfen, die Fehler zu vermeiden, aus denen ich gelernt habe.

Egal, ob Sie acht, 18 oder 80 Jahre alt sind, Power Yoga hilft Ihnen dabei, Ihren Körper zu kräftigen, Ihren Geist zu reinigen und bei den täglichen Reibereien gelassen zu bleiben. Mit anderen Worten: Power Yoga ist echt cool, und das sind auch die Leute, die es praktizieren!

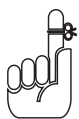
Ihre Reise ins Power Yoga-Nirwana beginnen Sie am besten am Anfang. Finden Sie heraus, was es mit Power Yoga auf sich hat, folgen Sie seiner Spur vom Tal des Indus in das Yoga-Zentrum oder Fitnessstudio in Ihrer Nähe und entdecken Sie, wie Power Yoga Ihnen dabei hilft, Ihr Leben mit Stil auf Touren zu bringen. Holen Sie sich die Power!

Auf der Suche nach den Wurzeln von Power Yoga

Das Wort *Yoga*, das aus dem Sanskrit stammt, kann man mit »Verbindung« übersetzen. *Yoga* ist die Verbindung oder die Balance von Körper, Geist und Seele. Weder Richard Simmons noch Jane Fonda haben Power Yoga erfunden, und auch Madonna ist nicht die Mutter der Bewegung. Power Yoga ist ein Ableger des Yoga, dieser Lehre, die vor Tausenden von Jahren ihren Anfang nahm.

Sie werden Power Yoga mehr genießen, wenn Sie sich einen Moment Zeit für seine Geschichte nehmen, also gehen Sie mit mir auf die Reise.

Erste yogische Spuren



Das erste Zeugnis für Yoga stammt aus der Zeit um 2500 v. Chr. und wurde bei Ausgrabungen im Tal des Indus in Indien entdeckt. Zwischen den anderen Relikten einer vergangenen, friedlichen Gesellschaft fanden die Archäologen eine Anzahl von Steinen, auf denen Menschen in Yoga-Positionen eingraviert waren. Wie alte Karten erzählten die Steine aus dem Indus von den Techniken und Fähigkeiten alter *Yogis* (Yoga Ausübende).

Auf der Arbeit der alten Meister aufbauen

Sehr weise Menschen, deren Ziel das physische und mentale Wohlbefinden der Menschheit war, entwickelten Yoga vor mehr als 5000 Jahren. In die Entwicklung von Yoga flossen die Weisheit und die Gedanken vieler Generationen ein. Ein Kieselstein, den man in einen Teich wirft, erzeugt kleine Wellen, und diese Bewegung erreicht nach und nach überall das Ufer. Im Leben ist es so, dass Ihre Existenz Wellen auf der Zeitebene erzeugt, ähnlich denen auf dem Teich. Wegen dieser Weisen vor vielen Jahrhunderten können Sie und ich heute spüren, wie sich die Energie von Power Yoga ausbreitet.

Die alten Yogis lebten und meditierten in großer Harmonie mit der Natur. Sie beobachteten Tiere, Vögel, Insekten und andere Lebensformen sehr genau und registrierten deren Ernährungsgewohnheiten und Überlebensinstinkte. Auf Grundlage ihrer Beobachtungen entwickelten die ersten Yogis ein System von Übungen (*Asanas*), Atemtechniken und Philosophien, von denen sie hofften, dass jeder Mensch von ihnen profitieren könne. Und was war nun der Nutzen? Es war das Erreichen von *Erleuchtung*, eines Zustands des »Einsseins« mit dem Universum. Die Yogis glaubten, dass Erleuchtung zu Stärke, innerem Frieden und Verständnis (sowohl von sich selbst als auch der Welt um uns herum) führt.

Während die Yoga-Meister alle nach demselben Ziel, dem Erreichen von Erleuchtung, strebten, beschritten sie doch unterschiedliche Wege dorthin. Mit der Zeit wurden diese Wege zu verschiedenen Yoga-Formen. *Jnana Yoga* (ausgesprochen Ghyana) beispielsweise ist das Yoga der Erkenntnis, und es lehrt, dass man durch Wissen und Verstehen zu Erleuchtung gelangt. *Bhakti Yoga* ist das Yoga der liebenden Hingabe. Die Anhänger glauben, dass sie Erleuchtung durch selbstlose, intensive Hingabe erlangen.



Der Name sagt alles

Die Sprache des Yoga – oft dem Sanskrit oder Hindi entnommen – ist schön und auf ihre Art sehr präzise. Wie in jeder Disziplin haben die Yoga-Schüler und -lehrer bestimmte Namen, die anzeigen, auf welcher Stufe des achtfachen Pfads (siehe »Den achtfachen Pfad des Ashtanga Yoga erklimmen« weiter hinten in diesem Kapitel) sie sich befinden:

- ✓ Ein *Yogi* ist ein männlicher Yoga-Schüler, obwohl viele Leute den Begriff für alle Übenden benutzen, egal ob männlich oder weiblich. (Jetzt, wo Sie dieses Buch gekauft haben und Power Yoga machen, können Sie vom Jockel zum Yogi aufsteigen.)
- ✓ Eine *Yogini* ist eine Yoga-Schülerin. Wenn Sie eine Frau sind, warum sollten Sie sich mit den Jungs einen Namen teilen? Eine schöne Blume braucht auch einen schönen Namen. Sie sind eine *Yogini*.
- ✓ Ein *Yoga-Meister* ist jemand, der die Wissenschaft, Kunst und Praxis des Yoga beherrscht. Wir sind alle Übende und Lehrende, und manche von uns erreichen eine unglaubliche Vollendung. Das sind die Meister, und Yogis und Yoginis zollen ihnen Respekt für ihre Fähigkeiten und ihr Wissen.
- ✓ Ein *Brahmane* ist Mitglied der höchsten Kaste der indischen Hindu-Kultur. Brahmanen verfügen normalerweise über große Kenntnisse der Yoga-Lehre.



Hatha Yoga ist die Yoga-Form der Gesundheit und körperlichen Disziplin. Als solche ist sie quasi die Großmutter von Power Yoga. Menschen, die Hatha Yoga ausüben, glauben, dass man die bestmögliche mentale und körperliche Verfassung erreichen muss, um erleuchtet zu werden. Sie benutzen Positionen und Übungen, die dafür gemacht sind, sie genau in diesen höchsten physischen *und* mentalen Zustand zu versetzen. Hatha Yoga reinigt und stärkt Ihren Körper mental und physisch. Diese Yoga-Form verwendet eine Reihe von Positionen, Atemtechniken und Reinigungsübungen, die dem Schüler Disziplin, Vertrauen, Willenskraft und Selbstrespekt vermitteln und ihm beibringen, durch den Aufbau von Kraft und Flexibilität Stress und Anspannung zu lösen.

Der achtfache Pfad



Vermutlich im vierten Jahrhundert v. Chr. (es ist tatsächlich nur eine Vermutung, genau lässt sich das Datum nicht bestimmen) verfasste ein Weiser und Philosoph namens Patanjali den ältesten bekannten Yoga-Text. Patanjali fasste die Weisheit, die Erfahrungen und die Gedanken vieler Yoga-Lehrer vor ihm zusammen, ergänzte sie mit seiner eigenen Lehre und schuf ein Buch namens *Yoga-Sutras von Patanjali*.

Patanjali beschrieb einen achtfachen Pfad des Yoga, der Ausgewogenheit und Balance in die Übungen bringen sollte.

Die acht Glieder teilte er in drei Kategorien von Übungen ein:

- ✓ **Ethische:** Übungen in Bezug auf Abstinenz, Befolgung bindender Regeln und das Studium moralischer und ethischer Normen, nach denen man leben soll
- ✓ **Physische:** Übungen, die Positionen, Atemkontrolle und das Lenken der Wahrnehmung nach innen betreffen
- ✓ **Mentale:** Übungen, um Unruhe mithilfe von Konzentrations-, Meditations- und Kontemplationstechniken zu bewältigen

Patanjalis Werk ist für das Entstehen der Power Yoga-Bewegung von entscheidender Bedeutung, weil seine Lehren die erste Ausprägung von Power Yoga als Yoga-Form beeinflusst haben. Lesen Sie die nächsten Abschnitte, um den Einfluss von Patanjalis Arbeit auf das moderne Power Yoga näher zu betrachten.

Erklimmen Sie den achtfachen Pfad des Ashtanga Yoga

Ashtanga ist Sanskrit und bedeutet »achtfach«. Die acht Glieder des Ashtanga Yoga sind Ziele oder Aspekte der Yoga-Praxis, durch die Sie das höchste Level an Gesundheit und Bewusstsein erreichen können.

- ✓ **Allgemeine ethische Gebote (Yama):** Moralische Verhaltensregeln, nach denen man leben soll – nicht gewalttätig, enthaltsam, großzügig, vertrauenswürdig, wahrhaft und in Beziehungen integer sein.
- ✓ **Gebote im Umgang mit sich selbst (Niyama):** Übungen, die auf Selbstreinigung ausgerichtet sind, darunter die Suche nach Reinheit von Körper und Geist und nach Zufriedenheit, Entsagung, Selbststudium und Hingabe zu Gott beziehungsweise Demut
- ✓ **Körperhaltung (Asana):** Positionen, die während der Yoga-Übungen eingenommen werden und dabei helfen, den Körper zu stärken und Willenskraft und Selbstbewusstsein zu steigern, was den Geist beruhigt und entspannt
- ✓ **Atemkontrolle (Pranayama):** Die Regulierung der Atmung zur Stärkung der Lebensenergie (*Prana*) und ihrer Lenkung durch den Körper. Atemübungen verbessern Ihr Atmungssystem, stärken die Konzentrationsfähigkeit, helfen dabei, Körper und Geist zu reinigen und Ihr Immunsystem wieder aufzubauen.
- ✓ **Zurückziehen der Sinne (Pratyahara):** Die Übung, die Gedanken den äußeren Einflüssen und Anregungen zu entziehen und sie nach innen zu richten. Das Zurückziehen der Sinne lässt Sie die Geräusche um Sie herum und die Probleme am Arbeitsplatz und in der Familie vergessen und verschafft Ihnen eine Pause von den Sorgen um Rechnungen und anderen kräftezehrenden Alltagsproblemen. Das Zurückziehen der Sinne ist wesentlich für die Konzentration auf das Hier und Jetzt.
- ✓ **Konzentration (Dharana):** Das Richten der vollen Aufmerksamkeit auf eine Idee oder einen Gegenstand. Wenn Sie sich während der Yoga-Übungen konzentrieren, richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die Atmung, die Positionen und die Übergangsbewegungen

(*Vinyasas*), aus denen Ihr Yoga-Programm besteht. Konzentration ist die Verbindung zwischen der Außenwelt und der Welt im Innern Ihres Körpers.

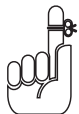
- ✓ **Meditation (*Dhyana*):** Ein Zustand, der durch kontinuierlichen Gedankenfluss erreicht wird, der wiederum Ergebnis von Konzentration, Bewusstsein und Ausweitung eines Gedankens oder einer Idee ist. Wenn Sie meditieren, begeben Sie sich auf eine Stufe jenseits der Konzentration. Bei der Meditation müssen Sie nicht daran arbeiten, Ihre Gedanken auf eine einzelne Idee zu lenken. Sie behalten stattdessen einen entspannten Blick auf einen beliebigen zentralen Fokus.
- ✓ **Einswerdung mit dem Göttlichen (*Samadhi*):** Der höchste Bewusstseinszustand, den Sie durch beständige Meditation erreichen. In diesem Zustand von Frieden und Akzeptanz verschmilzt Ihr Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein. Er ist die höchste Stufe, die Sie durch Meditation und völlige Versenkung erlangen können.

Ein Besuch bei den Jungs aus Indien

Einige hoch geachtete und sehr einflussreiche Yoga-Meister lebten in Mysore in Indien. Hätte es nicht die Anstrengungen dieser »Mysore Connection« gegeben, würde sich die Yoga-Welt heute noch im dunkelsten Mittelalter befinden. Zollen Sie den folgenden Yoga-Meistern größtmöglichen Respekt:

- ✓ **Krishnamacharya** wurde 1890 geboren. Er war ein Sanskrit-Gelehrter und einer der höchst angesehenen Yoga-Meister heutiger Zeit. Krishnamacharya, einer der beiden Entdecker der Yoga Korunta (des alten Textes, der 1930 entdeckt und später als Ashtanga Yoga bekannt wurde), lehrte einen ganz individuellen Yoga-Stil, der auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Schülers abgestimmt war. Er starb 1989 im Alter von 100 Jahren.
- ✓ **K. Pattabhi Jois** kam 1915 zur Welt. Er ist ein Yoga-Meister, Sanskrit-Gelehrter und Begründer des Ashtanga Yoga. Viele Jahre studierte er bei Krishnamacharya. Jois ist ein sehr bedächtiger, ruhiger Mann, der bis ins hohe Alter Yoga-Stunden gab.
- ✓ **B. K. S. Iyengar** wurde 1918 geboren und ist ein Yoga-Meister und Schüler von Krishnamacharya. Die Popularität von Yoga in Amerika ist zum großen Teil Iyengar zuzuschreiben. 1966 veröffentlichte er *Light on Yoga* (auf Deutsch *Licht auf Yoga*) und gründete Yoga-Zentren in der ganzen Welt. Ursprünglich unterrichtete Iyengar Yoga im Vinyasa-Stil (mit Übergangsbewegungen), wandte sich aber dann einem Stil zu, der die Nutzung von Hilfsmitteln (zum Beispiel Matten oder Gurte) einschließt und sehr streng in der Ausführung der *Asanas* ist.
- ✓ **Desikachar** ist der Sohn von Krishnamacharya und hatte über 30 Jahre Unterricht bei seinem Vater. Sein Stil, *Viniyoga* genannt, ähnelt dem seines Vaters sehr, da auch er sich beim Unterricht einem individuellen Ansatz verpflichtet fühlt.

Die Wiege des Power Yoga



In den 1930er Jahren forschte ein Yoga-Meister namens Krishnamacharya zusammen mit einem seiner besten Schüler, K. Pattabhi Jois, einem Brahmanen aus Mysore, in der Universitätsbibliothek von Kalkutta in Indien. Während ihrer Recherche entdeckten sie ein altes Schriftstück, das in Sanskrit auf Palmenblättern geschrieben und wie ein Manuskript gebunden worden war. Der Text, verfasst von Vamana Rishi, war etwa 1500 Jahre alt und wurde als *Yoga Korunta* bekannt (er ist die Quelle für das Ashtanga Yoga, die Mutter des Power Yoga). Viele Gelehrte glauben, dass eine Verbindung zwischen der Yoga Korunta und den Lehren des Patanjali besteht.

Die Yoga Korunta beschrieb ein Yoga-System mit Übergangsbewegungen, *Vinyasa* genannt, die einzelne Yoga-Positionen zu einer nahtlosen Sequenz verbanden. Die Yoga Korunta enthielt detaillierte Anweisungen, wie eine Position eingenommen und wieder verlassen werden sollte. Das System war dazu bestimmt, physische und mentale Verjüngung, inneren Frieden und spirituelle Erleuchtung zu fördern. K. Pattabhi Jois, einer der Entdecker des Textes, wurde später ein anerkannter Meister dieses Yoga-Systems und begann es in Indien zu unterrichten. Er gab ihm den Namen Ashtanga Yoga. Sie können sich Ashtanga Yoga als Mutter des Power Yoga vorstellen.

Die Geburtsstunde des Power Yoga

In den 1960er Jahren war Yoga zu einer kleinen Bewegung in Amerika geworden. Im folgenden Jahrzehnt entdeckten Hollywoodstars und Ostküstenintellektuelle Yoga als wichtige Technik, um physisches und spirituelles Wohlbefinden zu erlangen. Als Yoga in Amerika immer populärer wurde, begannen sich zwei Hauptformen herauszubilden – eine sanfte und eine harte Variante.

Bis in die 1980er Jahre hinein wurde Yoga in Amerika meist in der sanften Variante gelehrt: *Shivananda Yoga* zum Beispiel. Sanfte Yoga-Übungen legen den Schwerpunkt auf Meditation, Entspannung und einzelne, abgegrenzte Positionen. Man benötigt wenig Kraft für diese Übungen, und anstrengende Workouts werden nicht als Mittel zum Erreichen von körperlicher, geistiger und spiritueller Gesundheit betrachtet.

Ashtanga ist ein perfektes Beispiel für eine anstrengende Yoga-Form, da es darauf ausgerichtet ist, Kraft aufzubauen, die Muskeltätigkeit zu verbessern und Ausdauer zu trainieren. Im Gegensatz zu den langsamen Bewegungen der meisten sanften Yoga-Systeme baut Ashtanga auf anstrengenden Übungen ohne Unterbrechung auf, die den Kreislauf anregen, die Körpertemperatur steigen und Ihr Herz und Ihre Lunge so richtig arbeiten lassen.

Beim Yoga geht es immer um Ausgewogenheit. Sie sollten erwägen, sowohl sanfte als auch anstrengende Yoga-Übungen auszuführen. In diesem Buch baue ich die Übungen so auf, dass beide Yoga-Formen dabei sind, so können Sie die für Sie und Ihren Lebensstil richtige Balance finden.

Yoga-Power in Amerika und Europa

Mitte der 1970er Jahre wurde Ashtanga Yoga nur in wenigen Yoga-Zentren in den USA gelehrt. Zu den ersten Lehrern gehörten Norman Allen, David Williams und Davids Frau Nancy Gilgoff. Auch Europa war, was Ashtanga anging, noch weitgehend Brachland. In den nächsten Jahren wuchs die Beliebtheit von Ashtanga Yoga, trotzdem hatte sich auch Ende der 1980er Jahre nur ein kleiner Teil der Yoga-Schüler dieser Form verschrieben.

Im Jahr 1981 besuchte Beryl Bender Birch in New York eine Ashtanga-Yoga-Stunde von Norman Allen und war sofort davon überzeugt, dass sie ihren persönlichen Weg gefunden hatte. Sie hatte viele Yoga-Formen in Studios in ganz Amerika ausprobiert und wusste, dass sie mit Ashtanga das gefunden hatte, wonach sie immer gesucht hatte. Nach vielen Jahren Unterricht bei Norman Allen und Pattabhi Jois entschied sich Beryl Birch, selbst Ashtanga Yoga zu lehren.

Ein Blick in den Power Yoga-Werkzeugkasten

Power Yoga bedient sich einer Reihe spezieller Hilfsmittel – manche sind Gegenstände, andere Seelenzustände, bei wieder anderen handelt es sich um bestimmte Bewegungen oder es sind Kombinationen aus diesen dreien. In Kapitel 7 lernen Sie diese Hilfsmittel genauer kennen, hier ist aber schon mal ein kurzer Überblick:

- ✓ **Asana:** Eines der acht Glieder des Ashtanga Yoga, es handelt sich um die Positionen oder Stellungen während einer Yoga-Übung.
- ✓ **Bandha:** Das sind die Muskelverschlüsse, die benutzt werden, um die Lebensenergie (*Prana*) durch Ihren Körper zu lenken, und die Ihren Yoga-Positionen Stabilität verleihen.
- ✓ **Körperwärme:** Mit diesem Begriff beschreibe ich die Energie, die bei einem Power Yoga-Workout frei wird. Wenn Ihre Körperwärme groß ist, atmen Sie schnell, Ihr Herz und Ihre Lunge arbeiten und Sie werden wahrscheinlich schwitzen!
- ✓ **Drishti:** Das sind die Punkte, die Sie während der Positionen und Bewegungen Ihres Trainings fokussieren. Sie helfen, Ihre Gedanken nach innen zu richten und sich auf das *Asana*, das Sie gerade ausführen, zu konzentrieren.
- ✓ **Pranayama:** Die sorgfältige Atemkontrolle, ebenfalls eines der acht Glieder des *Ashtanga* Yoga, hilft Ihnen, Ihre Lebensenergie während Ihrer Übungen zu steigern. Kontrollierte Atmung erhöht die Sauerstoffmenge in Ihrem Blut und führt zu effektiverem Training.
- ✓ **Hilfsmittel:** Kissen, Klötze, Gurte und Matten helfen Ihnen beim Üben von Positionen.
- ✓ **Vinyasa:** Diese verbindenden Bewegungen halten Ihren Körper in Bewegung und steigern Herz- und Lungenfunktion sowie Ihre Körpertemperatur, wenn Sie von einem *Asana* zum nächsten wechseln.

Ende der 1990er Jahre gehörten Beryl und ihr Ehemann Thom Birch zu den Lehrern, die das Konzept des Ashtanga Yoga förderten. Erst dann trat Ashtanga Yoga in Amerika und den westlichen Ländern einschließlich Deutschland seinen Siegeszug an.



1995 veröffentlichten Beryl Birch und ihr Mann ein Buch namens *Power Yoga*, um die Vorteile ihrer sich zunehmend vom Ashtanga Yoga unterscheidenden Yoga-Form zu vermitteln. Das Buch war ein überwältigender Erfolg und weckte großes Interesse für Power Yoga. Die Menschen waren begeistert von der Idee, Gewicht zu verlieren, Krafttraining zu machen und ein Aerobic-Workout zu genießen, und das alles in dem beruhigenden, spirituellen Rahmen eines Yoga-Trainings.

Die Ablösung: Power Yoga geht seinen eigenen Weg

In den letzten Jahren wurden die Unterschiede zwischen Power Yoga und Ashtanga Yoga immer größer, und heute werden sie in der Regel als zwei verschiedene Systeme gelehrt. Meiner Meinung nach handelt es sich bei beiden um ausgezeichnete Yoga-Formen.

Die Unterschiede zwischen den beiden Formen sind fein und können (bis zu einem bestimmten Grad) von der Auffassung des Trainers und den individuellen Übungen abhängen. In der Regel unterscheiden sich Ashtanga Yoga und Power Yoga hierin:



Ashtanga Yoga, in der traditionellen Weise nach K. Pattabhi Jois gelehrt, beinhaltet Regeln, die weniger flexibel als die des Power Yoga sind. Ashtanga Yoga erfordert einen bestimmten (nicht zu verändernden) Ablauf von Positionsfolgen. Dieser Ablauf wird beibehalten, um die Reinheit des alten Systems zu bewahren, was für Sie wichtig oder nicht so wichtig sein kann, abhängig von Ihrem Trainingsstand. Traditionelles Ashtanga ist auf junge, athletische Menschen ausgerichtet und kann für Leute ohne Yoga-Erfahrung ziemlich schwierig sein. Auf der anderen Seite können Sie mit Ashtanga in eine reine Yoga-Form eintauchen, die Ihren Körper schnell in Form bringen kann.

Power Yoga ist nicht so reglementiert wie Ashtanga Yoga, daher ist es für einen größeren Personenkreis geeignet. Die Anordnung der Positionen kann sich ändern, was Lehrern und Schülern Platz für Kreativität lässt. Daher können Sie beim Power Yoga aus einer Reihe von Übungen und Übefolgen auswählen, je nach Laune und körperlicher Verfassung. Das Konzept basiert auf der Lehre von K. Pattabhi Jois, angereichert mit starken Einflüssen aus den Yoga-Sutras des alten Meisters Patanjali. In vielerlei Hinsicht ist Power Yoga die amerikanische Variante des Ashtanga Yoga.

Power Yoga hat dabei geholfen, die Yogalehre im modernen Leben zu etablieren. Heute gibt es Power Yoga-Kurse in Sportstudios, an Universitäten, in Tanz- und Yogazentren. Power Yoga ist zu einer der beliebtesten Yoga-Formen geworden, denn Menschen aller Altersstufen mit den unterschiedlichsten Interessen haben seine vielen Vorteile erkannt. Also, worauf warten Sie noch?

Gute Gründe für Power Yoga

Viele Menschen nähern sich Power Yoga auf Basisniveau und sehen es als rein körperliches Fitnessprogramm. Power Yoga bietet ein tolles Workout durch seine Kombination aus Atmung, Stretching, Muskelaufbau, Aerobic und Entspannungstechniken. Während des Power Yoga-Trainings machen Sie zwischen den Positionen keine Pause und ruhen sich aus, bevor Sie die nächste Position einnehmen. Die *Vinyasas*, Übergangsbewegungen, die die Power Yoga-Positionen miteinander verbinden, halten Sie in Bewegung. Und die Atemtechniken und die mentale Fokussierung während des Trainings sorgen dafür, dass Ihr Energielevel gleichbleibend hoch ist, so dass Sie das meiste aus jeder Yoga-Position herausholen.

Power Yoga mit seinem Aerobic-Workout ist also ein großartiges Fitnessprogramm – aber es ist noch viel mehr. Durch Power Yoga ist es Ihnen möglich, Selbsterkenntnis zu erlangen, es fördert Ihre körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit. Mit anderen Worten: Bei Power Yoga handelt es sich um einen ganzheitlichen Ansatz zu mehr Fitness.



Zusätzlich zum anstrengenden Workout und den anspruchsvollen Übungen bietet Ihnen dieses Buch auch viele hilfreiche Informationen, wie Sie Meditation, Ernährung und einen yogafreundlichen Lebensstil in Ihr regelmäßiges Power Yoga-Training mit einbeziehen können. Anders ausgedrückt, serviert Ihnen *Power Yoga für Dummies* eine große Portion Power mit einer geschmackvollen Beilage bestehend aus Freiheit und Kreativität.

Schauen wir uns einmal näher an, wie Power Yoga Ihr gesamtes Selbst in großartige Form bringen kann.

Bringen Sie Ihren Körper mit Power Yoga auf Touren

Jeder profitiert auf ganz persönliche Weise vom Power Yoga-Training, aber die meisten Menschen haben sich wegen der großen Wirkung auf die körperliche Fitness für Power Yoga entschieden. Mit Power Yoga können Sie folgende Ziele erreichen:

- ✓ **Stärkung der Muskeln:** Power Yoga-Positionen stärken und dehnen Ihre Muskeln, und das Aerobic-Workout ist gut für Ihr Herz (vergessen Sie *diesen* wichtigen Muskel bitte nicht!).
- ✓ **Steigerung der Beweglichkeit:** Ihre Muskeln, Gelenke und Sehnen gewinnen durch das Zusammenwirken der Yoga-Positionen, der verbindenden *Vinyasas* und des Aerobic-Programms für Kreislauf und Stoffwechsel sowohl an Kraft als auch an Flexibilität.
- ✓ **Verbesserung der Ausdauer:** Das Power Yoga-Workout ohne Pause, dazu gehören die Positionen, die *Vinyasas*, sowie kontrollierte Atemtechniken, ist ein Hochleistungstraining, das die Kondition enorm verbessert.
- ✓ **Gewichtsverlust:** Power Yoga ist so populär geworden, weil die Menschen entdeckt haben, wie gut man damit abnehmen kann. Durch das Training verliert man Kilo um Kilo, Kalorien werden verbrannt und der Körper wird knackig.

Schärfen Sie Ihre Sinne mit Power Yoga

Gewichtsverlust, Anregung des Stoffwechsels sowie Kräftigung und Flexibilität – das sind durchaus attraktive Gründe, sich Power Yoga zuzuwenden. Vergessen Sie dabei aber nicht das 5000 Jahre alte Ziel von Yoga: die Erleuchtung. Auch Power Yoga arbeitet an diesem Ziel, indem es Ihnen hilft, mehr physische *und* mentale Stärke zu gewinnen.

Erinnern Sie sich, dass *Erleuchtung* sich auf die Einswerdung mit dem Universum bezieht – und mit Ihrem spirituellen Selbst. Dieses Buch bringt Sie auf den Weg zur Erleuchtung. Sie werden Ihr Ego hinter sich lassen und in der Lage sein, das Leben als Ganzes zu betrachten, nicht begrenzt durch die Einschränkungen des menschlichen Körpers. In der indischen Kultur spricht man von *Atman* (reines Bewusstsein). Es ist die Schwelle zu *Samadhi* (Erfüllung), der höchsten Stufe der Yogameditation.



Durch regelmäßiges Power Yoga-Training können Sie alle acht Stufen des achtfachen Pfades erklimmen (siehe »Erklimmen Sie den achtfachen Pfad des Ashtanga Yoga« weiter vorn in diesem Kapitel) und sowohl körperlich wie auch mental profitieren. Hier liste ich nur einige Dinge auf, die gut für Ihren Kopf sind:

- ✓ **Lösen von Stress und Spannung:** Das Einnehmen von Yoga-Positionen, in Verbindung mit tiefer Atmung, kann dabei helfen, Stress abzubauen.
- ✓ **Beruhigung der Gedanken:** Durch Umkehrstellungen, Atemtechniken, Konzentration und Meditation finden Sie Entspannung.
- ✓ **Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit:** Wenn Stress und Anspannung verschwunden sind und Sie die Positionen einnehmen und die Atmung kontrollieren, erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung. Dadurch verbessert sich auch Ihre Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ **Hilfe dabei, mal um die Ecke zu denken:** Power Yoga lehrt Sie, Ihre Gedanken und Ihr Bewusstsein zu erweitern, Dinge, Menschen und ihr Verhalten im Kontext zu sehen und schließlich, all Ihre mentalen Ressourcen heranzuziehen, um Situationen einzuschätzen und Lösungen zu finden.

Tun Sie Ihrer Seele Gutes mit Power Yoga

Sie können Power Yoga dazu nutzen, jeden Aspekt Ihres täglichen Lebens zu verbessern, ob Sie Wissenschaftler, Imbissbudenverkäufer, Student oder was auch immer sind. Dieses System gibt Ihnen Selbstvertrauen und Stärke, da es Stress und Spannung abbaut. Mit Power Yoga können Sie Frieden und Zufriedenheit finden. Vielleicht stellen Sie sogar fest, dass Sie mehr Freude am Leben haben – und das kann nur gut sein für Sie und jeden, der Sie kennt.



Power Yoga wurde so beliebt, weil es den Menschen guttut. Die Menschen möchten sich selbst näher kommen und auch der Welt, die sie umgibt. In der heutigen Gesellschaft stehen Sie auf, gehen wie Ihre Mitmenschen zur Arbeit und hasten durch Ihre täglichen Pflichten. Den größten Teil des Tages verbringen Sie mit Menschen und tun irgendetwas, die meiste Zeit aber sind Sie mit den Menschen und den

Dingen, die Teil Ihres Lebens sind, gar nicht richtig verbunden. Power Yoga bringt Sie in Kontakt mit Ihrer Umwelt und hilft Ihnen, ein Teil dieser Umwelt zu werden und sich nicht einfach nur in ihr zu befinden. Folgende Aspekte von Power Yoga helfen, die Art, wie Sie mit Ihrer Umwelt interagieren, zu verbessern:

- ✓ **Hören und zuhören:** Durch Power Yoga lernen Sie, anderen Menschen zuzuhören und auch zu *verstehen*, was sie Ihnen wirklich sagen wollen.
- ✓ **Klar sehen:** Power Yoga hilft Ihnen, Dinge wahrzunehmen, die sich vor Ihren Augen befinden, und auch zu erkennen, was Sie sehen. Sie sehen klar, mit Ihrem Herzen und Ihren Augen und voller Erkenntnis und Mitgefühl.
- ✓ **Seelenfrieden finden:** Beim Power Yoga wird Ihre Herzfrequenz gesenkt, Ihre Atmung wird ruhig und auch Ihre Gedanken kommen zur Ruhe. Dadurch unterstützt Power Yoga Sie darin, gelassen zu werden und Ihren Frieden mit der Welt zu machen.

Nicht nur einige wenige Yoga-Meister profitieren von Power Yoga, sondern alle Menschen. Auch Sie kommen durch regelmäßiges Training, durch Meditation und Atemtechniken in den Genuss aller positiven Auswirkungen.

Bringen Sie Power in Ihr Yoga

In den vorhergehenden Abschnitten haben Sie erfahren, wie Power Yoga Ihnen durch die Schaffung einer Einheit von Körper und Geist dabei hilft, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihren Alltag zu verbessern, wie Sie mit Power Yoga Stärke und Selbstvertrauen gewinnen und sogar Ihre Fähigkeit, mit anderen zu kommunizieren, vervollkommen können. Wie also bauen Sie Power Yoga in Ihren Alltag ein? Sie werden es in den nächsten Abschnitten erfahren.

Je beschäftigter Sie sind, desto mehr werden Sie von ein wenig beruhigendem Power Yoga in Ihrem Tagesablauf profitieren. Glücklicherweise ist der Einstieg nicht schwer. Sie können mit 20 bis 30 Minuten, an zwei oder drei Tagen in der Woche, beginnen. Am ruhigsten ist es morgens und abends, es geht aber auch zu jeder anderen Tageszeit. Suchen Sie sich eine Übung aus diesem Buch (aus Teil III) heraus, die am besten für Ihre momentane körperliche Verfassung geeignet ist. Suchen Sie sich ein ruhiges, sauberes und trockenes Plätzchen und versuchen Sie es einfach. Nehmen Sie sich nach dem Training immer ein paar Minuten Zeit, um einfach dazuliegen und zu entspannen. In ungefähr einer Woche werden Sie beginnen, all die wunderbaren Wirkungen von Power Yoga zu spüren. Sobald Ihr Körper etwas trainierter ist, können Sie sich an die schwierigeren Übungen heranwagen, die ich Ihnen vorstelle, und vielleicht wollen Sie sich ja ein eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen oder an zusätzlichen Tagen aktiv sein. Das alles ist Ihre Entscheidung.

Sie profitieren von Power Yoga, unabhängig davon, ob Sie täglich, mehrmals wöchentlich oder einmal in der Woche trainieren oder Power Yoga ganz als Lebensart angenommen haben. Ein Power Yoga-Lebensstil beinhaltet mehr, als während des Trainings ordentlich zu schwitzen. Menschen, die Power Yoga ernsthaft betreiben, wissen, dass die verschiedenen Vorteile wie die Glieder einer Kette zusammenhängen. Wenn Sie stärker und beweglicher werden, werden Sie

gleichzeitig auch entspannter und ruhiger. Sie beginnen, sich mehr für sich selbst und für Ihre Umwelt zu interessieren. Das Ergebnis ist, dass Sie mehr auf sich *und* auf Ihre Umwelt achten – und sowohl Sie selbst als auch Ihre Umwelt die Nutznießer sind.

Sie können sich entscheiden, Power Yoga zu *machen* und einigen Nutzen daraus ziehen, oder Sie entscheiden sich, Power Yoga zu *leben*, und noch weitaus mehr davon zu profitieren.



Ein einzelner Teilaspekt von Power Yoga wird, wenn auch meisterlich beherrscht, nicht den maximalen Nutzen bringen. Sie müssen wirklich an dem Gesamtpaket arbeiten. Als Power Yoga-Übender sollten Sie sich bemühen, das in früheren Stunden Gelernte zu bewahren und zu berücksichtigen und gleichzeitig Ihr persönliches Wissen um physische und mentale Ausdauer und Fitnessstechniken mit einzubringen. Und vergessen Sie nicht, sich die Natur mit all ihrer Schönheit und Kraft zu eigen zu machen.

In diesem Buch zeige ich Ihnen viele Power Yoga-Positionen und -Übungsprogramme, mit denen Sie an Ihren Fitnesszielen arbeiten können und es zu wahrer Power Yoga-Meisterschaft bringen können. Nachdem Sie bei Ihrem Power Yoga-Training Routine entwickelt haben, wollen Sie garantiert Ihr eigenes Programm entwerfen, das am besten zu Ihrem Lebensstil passt. Seien Sie kreativ! Nur darum geht es bei Power Yoga.

Versorgen Sie Ihren Körper mit Energie

Durch regelmäßiges Power Yoga-Training bekommen Sie immer mehr Gefühl für Ihren Körper. Dieses gestiegene Körperbewusstsein führt wahrscheinlich dazu, dass Sie sich auch mehr Gedanken machen, womit Sie Ihren Körper füttern. Je mehr Sie von Ihrem Körper fordern, umso wichtiger wird Ihre Ernährung. Blättern Sie vor zu Kapitel 22, dort finden Sie einige einfache Richtlinien für gesunde, natürliche Ernährung, die Ihnen dabei hilft, Ihr Power Yoga-Training so effektiv wie möglich zu machen. Am Anfang sollten Sie kleine Änderungen in Ihrer Ernährung vornehmen. Vielleicht schaffen Sie es, erst einmal bei manchen Gerichten auf Zucker zu verzichten, dann ergänzen Sie Ihren Speiseplan immer mehr mit frischen Zutaten und Ballaststoffen.

Power Yoga was das Zeug hält

Power Yoga bietet all die Vorteile von traditionellem sanften Yoga, und dazu kommt noch ein aerobes sowie ein anaerobes Workout. Diese Kombination ermöglicht es Ihnen, großartig in Form zu kommen, Beweglichkeit zu erlangen und tiefe Entspannung zu finden.

Das ganze Power Yoga-System ist darauf aufgebaut, sich der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele bewusst zu werden. Nachdem Sie Ihre Balance zwischen *Yin* und *Yang* gefunden haben (das Gegensatzpaar der Lebensenergie), können Sie auf Ihrer Lebensenergie (*Prana*) durchs Leben gleiten wie ein Surfer auf einer Welle im Ozean.



Bewusste Ernährung ist kein besonders unterhaltsames Thema, wenn man nicht ein paar tolle Rezepte bei der Hand hat. Machen Sie sich keine Sorgen! Sie werden verrückt nach den Rezepten für die coolen Shakes und tollen Gerichte sein, die ich Ihnen in Kapitel 22 verrate. Die leckeren, gehaltvollen Drinks beispielsweise versorgen Sie mit Energie und Nährstoffen zum Verbrennen – und leere Kalorien sind Sie damit auch gleich los!

Power Yoga mit Freunden

Obwohl Power Yoga-Training sehr individualisiert sein kann, müssen Sie dennoch nicht alleine bleiben. Durch Ihre Power Yoga-Stunden werden Sie wahrscheinlich viele neue Freunde finden. Und Sie möchten vielleicht mit Kollegen oder Familienmitgliedern zusammen üben. Power Yoga in der Gruppe zu trainieren, ist sehr hilfreich und macht extrem viel Spaß.



In Teil VI liste ich ein paar Yoga-Hilfestellungen auf, zusammen mit einigen Positionen für Partner-Yoga. Power Yoga mit einem Partner ist definitiv eine der unterhaltsamsten Arten zu trainieren, und es kann Ihren Fähigkeiten, was die Beherrschung von Yoga-Stellungen angeht, enormen Schub verleihen. Ihr Partner kann Ihnen aktiv dabei helfen, Positionen korrekt einzunehmen und Sie so unterstützen, die Positionen und Bewegungen zu meistern.

All die Bewegungen zu anderen Yoga-Stilen hinzufügen

Wenn Sie zurzeit einen sanfteren Yoga-Stil praktizieren, haben Sie ideale Ausgangsbedingungen, um zu Power Yoga zu wechseln. Sie können versuchen, die Energie ein wenig zu erhöhen, indem Sie zwischen den Yoga-Positionen, die Sie im Moment üben, *Vinyasas* (diese wichtigen Übergangsbewegungen) einfügen. Verknüpfen Sie die Positionen durch verbindende Bewegungen, schaffen Sie so etwas wie Leitungen, die die Energie zwischen den einzelnen Yoga-Positionen fließen lassen. Wie Sie das machen, zeige ich Ihnen in den nächsten Kapiteln.



Bei Power Yoga ist es nicht erforderlich, dass Sie sich wirklich schnell bewegen wie in Aerobic- oder Tanzkursen. Achten Sie bei den Bewegungen auf gleichmäßiges Tempo und kräftige Atmung. Ich weiß, dass Sie von dem Ergebnis begeistert sein werden und dass Sie spüren werden, wie die Energie Körper und Geist durchströmt.

Individuelles Power Yoga-Training

Power Yoga ermutigt die Übenden, wirklich kreativ zu sein und neue Formen des Trainings auszuprobieren. In der folgenden Liste finden Sie Vorschläge, wie Sie Ihr Power Yoga-Training personalisieren können:

- ✓ **Genießen Sie Yoga in der beruhigenden Atmosphäre der Natur.** Wenn Sie Yoga noch niemals an der frischen Luft gemacht haben, wird es ein besonderes Vergnügen für Sie sein. Der Zauber der Natur verleiht Ihrem Power Yoga-Training eine ganz neue Qualität – es kann das ultimative Naturerlebnis werden! Wenn Sie auf dem Boden sitzen, sehen, wie sich die Blumen sanft im Wind bewegen, und die Energie einer mächtigen Eiche spüren, können Sie wirklich sagen: »Das ist das wahre Leben!«
- ✓ **Machen Sie Power-Training, um Ihre sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.** Seit Jahren bin ich großer Sportfan, und ich weiß, dass mir Power Yoga sehr dabei geholfen hat, meine Balance, meine Kraft und meine Geschwindigkeit zu verbessern.
- ✓ **Erfinden Sie Ihre eigenen Übungsprogramme.** Sie sind ein kreativer Mensch (oder werden es bald sein!). Scheuen Sie also nicht davor zurück, Ihre kreative Energie dazu zu nutzen, sich neue Power Yoga-Übungsprogramme auszudenken.

Sie können Power Yoga auf unzählige Arten bearbeiten und anpassen – es ist eine äußerst flexible Disziplin.