

# Power Yoga macht Helden

Hund, Held, Baum, Brett, Kobra, Adler – so heissen einige Stellungen, die im Power Yoga praktiziert werden. Der Muskelkater zeigt sich dann an bislang unbekanntenen Stellen, aber der Kopf ist wach. Denn: Power Yoga stärkt Körper, Geist und Seele.

Beatrice Guarisco (Text), Tina Steinauer (Fotos)

**S**anfte Klänge, untermalt von einem feinen Trommeln, erfüllen den Raum. Das Licht ist gedämpft. Schnell wird hier noch eine Matte ausgerollt, da ein Tuch zurechtgerückt. Erwartungsvoll blicken die Frauen und Männer zum Spiegel, schliessen dann die Augen, atmen tief ein und aus. Langsam erheben sie sich, führen die Arme seitwärts hoch und tief, beugen sich, gehen tief ins «Brett» und weiter in den «Hund, der nach oben schaut», stossen sich zurück in den «Hund, der nach unten schaut». Ihr Atem fliesst regelmässig, unterstützt die Bewegungen des «Sonnengrusses».

«Power Yoga ist die amerikanische Interpretation von Ashtanga Yoga, einem System von Übungen, das von Sri K. Pattabhi Jois im indischen Mysore gelehrt wird»,

sagt Power-Yoga-Lehrerin Martina Lüscher, 34, und geht im Raum umher, während sie die nächste Pose anweist. Jede Position, jede Bewegung (Asana), geht fließend in die nächste über. Es ist ein Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung. Die Bewegungen werden mit einer kraftvollen Atmung verbunden. Da und dort zeigen sich erste Schweisstropfen. Sie scheinen die Yogabegleitenden nicht zu stören, konzentriert bringen sie ihre Beine, ihre Arme und den Kopf in die richtige Stellung. Majestätisch wirken sie, wie sie so in der «Heldenposition» vor dem Spiegel stehen.

Martina Lüscher ist seit über 10 Jahren leidenschaftliche Group-Fitness-Instruktorin und Inhaberin des «LivingUp-Center» in Zürich. Unter anderem hat sie in Pune, Indien, die Iyengar Yogaschule absolviert, in >