

teil: «Beim Power Yoga werden die Vorgaben des Ashtanga Yoga mit Erkenntnissen der modernen Sportmedizin verbunden. Dadurch werden gewisse Posen so modifiziert, dass sie mehr Leute der westlichen Welt anwenden und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unterrichtet werden können.»

Anders als bei herkömmlichen Yoga-Formen, geht es in der Power-Variante mehr um Ausdauer und Fitness. Power Yoga verleiht dem Körper ein starkes Auftreten. Deshalb werden bei uns alle Yoga-Richtungen, die sich durch kraftvolle Asanas auszeichnen, als Power Yoga bezeichnet. Dazu gehören Power Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Flow Yoga und Vinyasa Flow Yoga.

## HAUPTSTILE DES YOGA

**Hatha:** Gehört zu den am meisten praktizierten Yoga-Stilen und ist körperorientiertes Yoga. Ha bedeutet Sonne, tha Mond. Sein Ziel ist es die beiden Pole, die weiblichen und die männlichen Energien im Körper, ins Gleichgewicht zu bringen. Beim Hatha hat jede Pose einen Gegenpart – auf eine wärmende Pose folgt eine kühlende – damit der Körper während des Trainings ausbalanciert wird. Auf den Hatha gehen Ashtanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga sowie Viniyoga zurück.

**Ashtanga Vinyasa:** Der Stil ist kraftvoll, körperorientiert und zeichnet sich durch dynamisch geübte, lange Haltungsabfolgen aus.

**Iyengar:** Besticht durch anatomisch sehr präzise, intensive Übungsabfolgen. Dieser Stil hilft, den Körper neu auszurichten. Diese Stellungen werden länger gehalten als in anderen Yoga-Formen.

**Vini:** Seine Merkmale sind sanfte, weiche und fließende Bewegungsabläufe.

**Bikram:** Umfasst 26 Positionen und zwei Atemübungen, die immer in derselben Reihenfolge ausgeführt werden. Trainiert wird in einem auf rund 40 Grad Celsius erwärmten Raum mit hoher Luftfeuchtigkeit. Dies ermöglicht eine intensive und schonende Muskel- und Sehnenarbeit und der Körper wird entschlackt und entgiftet.

**Chi Yoga:** Ist ein relativ junger Stil, der das traditionelle Yoga ins 21. Jahrhundert transferiert. Er ist fließendes Hatha-Yoga, eine Bewegungsmeditation; verbindet geistige Konzentration, Atmung und anmutige Bewegungen.

Power Yoga nimmt, ebenso wie klassisches Yoga, Bezug auf die acht Wege oder Stufen: Yama (allgemein ethische Gebote), Niyama (Selbstreinigung durch Disziplin), Asana (Stellung), Pranayama (rhythmische Atembeherrschung), Pratyahara (das Zurückziehen und Befreien der Gedanken von der Herrschaft der Sinne und der äusseren Gegenstände), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation), Samadhi. Letzteres gilt als die höchste Stufe.

Samadhi ist ein Zustand des Überbewusstseins, der durch tiefe Meditation hervorgerufen wird. In ihm wird der Schüler (Sadhaka) eins mit dem Objekt der Meditation – Paramatma oder dem Universalen Geist. «Manch indischem Yoga-Guru mögen die Haare zu Berge stehen, wenn er das Wort Power Yoga hört. Doch für viele Menschen bietet es einen physischen Einstieg in das Yoga und seine Philosophie. Das heisst, der Einstieg über das körperliche Training ins Yoga», führt Martina Lüscher aus. Denn: «Je länger man Power Yoga praktiziert, desto mehr kommt auch der Bezug zu Geist und Seele. Und die Meditation wird ebenfalls zu einem festen Bestandteil.»

## Bewusstere Wahrnehmung

Kann man mit Power Yoga denn auch Gewicht verlieren? «Power Yoga kann sicher eine unterstützende Funktion beim Abnehmen haben», sagt Martina Lüscher. Durch das Power Yoga bekomme man ein besseres Körpergefühl, nehme den Körper bewusster wahr und werde im täglichen Leben achtsamer. Aber: «Zu einer langfristigen sinnvollen Gewichtsreduktion gehören verschiedene Faktoren. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ganz wichtig die Einstellung zu seinem Körper und dem Essen», sagt sie. «Alles, was wir machen, soll Freude bereiten. Die Eigenmotivation ist der wichtigste Punkt.»

Power Yoga ist für Martina Lüscher eine Möglichkeit, körperlich fit zu bleiben. «Über das Atembewusstsein lerne ich mich noch besser kennen. Der Atem ist mit dem Geist verbunden. Es ist schön, wenn ich mich körperlich fit fühle, wenn mein Geist zur Ruhe kommt und ich mir selber ganz nahe bin. Es macht mich gesund, glücklich, ausgeglichen und zufrieden», sagt sie und strahlt.