



# ES STÄRKT DIE SEELE . . .

. . . und sorgt für eine gute Figur: Mit diesem Power-Yoga-Programm nach Star-Trainer Bryan Kest kommen Sie rundum in Form!

FOTOS: RAY PARKER  
PRODUKTION: BIRGIT POTZKAI

## **BRIGITTE: Was bedeutet Power-Yoga?**

**Bryan Kest:** Der Name selbst hat keine spezielle Bedeutung – ich habe es so genannt, weil es eine besonders kraftvolle Yogaform ist, von der Körper und Geist in vielfacher Hinsicht profitieren.

## **Was bringt es denn genau?**

Es hilft vor allem dabei, mit sich selbst ins Reine zu kommen: Heute tun Menschen fast alles, um gut auszusehen und sich auf diese Weise besser zu fühlen. Irgendwann verblasst äußere Schönheit aber – deshalb sollten wir daran arbeiten, mit unserem Inneren glücklich zu sein.

## **Heißt das, Ihre Workouts führen gar nicht zu einem strafferen Körper?**

Im Gegenteil! Power-Yoga formt den Körper in ganz besonderer Weise. Das Aussehen wird natürlicher. Die Menschen sollen beim Yoga aber das Glück zum Ziel haben, keine Eitelkeiten. Der positive Nebeneffekt ist dann die Veränderung des Körpers.

## **Haben Sie einen Motivationstipp, wenn die Yoga-übung anstrengend wird?**

Alles wird einfacher, wenn man lachen kann und Spaß an dem hat, was man tut.

## **Wie fühlt es sich an, Madonna zu unterrichten?**

Wenn man in Los Angeles lebt, gehören Promis zum Alltag: Sie kommen in meine Kurse, sind aber für mich nicht wichtiger als unbekannte Kursteilnehmer. Ich gebe ihnen auch keine privaten Stunden. Eines Tages fragte mich Stings Ehefrau danach – und ich sagte: Nein, Sie müssen schon selbst ins Studio kommen.



**S**tar-Trainer Bryan Kest gilt als Erfinder des Power-Yoga – in seinem Studio in Los Angeles unterrichtet er Frauen wie Madonna und Drew Barrymore. Für uns entwickelte seine langjährige Kollegin Andrea Kubasch (genannt Qbi) ein Programm, das auf seiner Methode basiert: Das gesamte Workout dauert etwa 45 Minuten und kann sowohl von Anfängerinnen als auch von bereits Geübten ausgeführt werden. Sollte Ihnen eine Position zu anstrengend sein, können Sie jederzeit in die so genannte Kindhaltung wechseln (siehe Warm-up). Lesen Sie bitte, wie Sie atmen und worauf Sie sonst noch achten müssen. Und dann: viel Spaß!

## **Yoga-Atmung**

Beim Yoga atmet man ausschließlich durch die Nase – so kann die Luft von den feinen Härchen gefiltert werden. Und es ist leichter, für sich den Punkt zwischen „zu viel“ und „nicht genug“ zu finden. Wer durch den Mund atmet, wird zwar leistungsfähiger, kann aber schwerer beurteilen, ob es einem gut tut, was man gerade macht. Die Faustregel lautet: einatmen, wenn Sie zum Himmel schauen – ausatmen, wenn der Blick zur Erde geht. Es sei denn, Sie halten eine Position länger: dann natürlich ganz kontinuierlich weiteratmen. Nie die Luft anhalten.

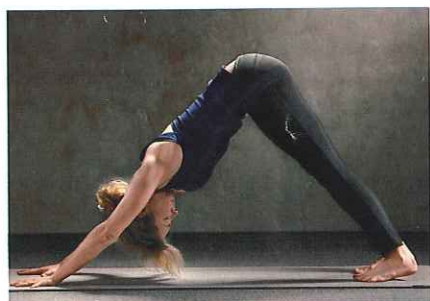
## **Das brauchen Sie**

Für die Übungen elastische Sportkleidung, die bequem sitzt und nicht kneift. Dazu eine rutschfeste Unterlage, am besten eine Yogamatte. Außerdem eine Decke zum Zudecken während der Tiefenentspannung. Generell gilt: Nach einer Mahlzeit mindestens eine Stunde mit dem Training warten. Alle Haltungen und Übungen sollen sich gut anfühlen und auf keinen Fall unangenehm oder gar schmerzhaft sein. ▷

## WARM-UP

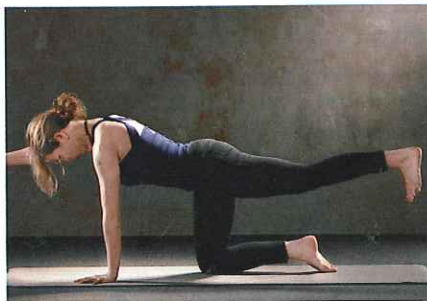
### Kindhaltung

Setzen Sie sich auf Ihre Schienbeine, der Po ruht auf den Fersen. Nun den Oberkörper weit nach vorn beugen und die Stirn auf dem Boden absetzen. Die Arme liegen zunächst locker links und rechts neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt die Schultern zum Boden ziehen und ca. viermal tief ein- und ausatmen. Dann die Arme lang nach vorn strecken, die Finger weit spreizen. Mit dem Einatmen in den Vierfüßlerstand kommen.



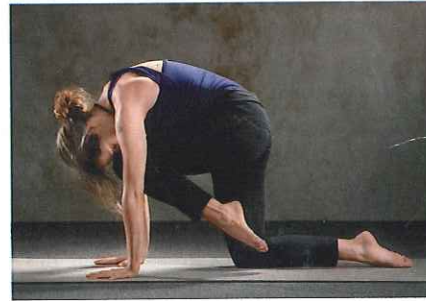
### Herabschauender Hund

Stellen Sie mit dem nächsten Ausatmen die Zehen auf, und heben Sie den Po weit nach oben. Die Finger sind gespreizt, die Beine hüftbreit gestreckt, die Handflächen drücken in den Boden. Die Position einige tiefe Atemzüge lang halten. Sollte es an den Hinterseiten der Beine etwas weh tun, die Beine beugen. Zum Schluss die Knie zurück zum Boden führen und für einige Atemzüge in die Kindhaltung kommen.



### Vierfüßlerstand

Setzen Sie die Hände unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte auf. Tief einatmen, den Rücken ins geführte Hohlkreuz bringen, Blick zur Decke. Beim Ausatmen den Rücken rund machen, Kinn zur Brust führen, Nacken entspannen. Das Ganze sechsmal wiederholen – dann das linke Bein nach hinten strecken und den rechten Arm nach vorn bringen. Machen Sie den Rücken lang, ziehen Sie den Bauch ein. Einige Male ein- und ausatmen, mit dem letzten Ausatmen Hand und Knie zurück auf den Boden setzen. Seitenwechsel.



### Wirbelsäulen-Mobilisation

Kommen Sie mit dem Ausatmen zurück in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie das linke Bein erst nach oben aus – und ziehen Sie dann mit dem Einatmen das linke Knie zur Nase, der Rücken ist rund. Ausatmen, das Bein strecken – einatmen, Knie zur Nase, runder Rücken. Wiederholen Sie die Übung etwa fünfmal. Und achten Sie darauf, dass die Arme dabei immer gestreckt sind – niemals gebeugt. Kommen Sie zurück in den Vierfüßlerstand, wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein, und enden Sie wieder im Vierfüßlerstand. ▶

## LOS GEHT'S

### 1. Sonnengruß

#### Herabschauender Skorpion

Kommen Sie für einige Atemzüge in die Kindhaltung – dann mit dem Einatmen in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Zehen auf, und gehen Sie in den herabschauenden Hund (siehe Warm-up). Beim Einatmen das linke Bein möglichst weit nach oben anheben, mit dem Ausatmen den linken Fuß wieder auf dem Boden absetzen. Seitenwechsel. Dann die Übung mit dem linken Bein wiederholen. Dieses Mal jedoch die linke Hüfte zur Seite drehen und nach oben öffnen, das Knie beugen und die Ferse zum Po führen. Mit dem Ausatmen den Fuß wieder absetzen. Seitenwechsel. Und die Übung noch einmal wiederholen.



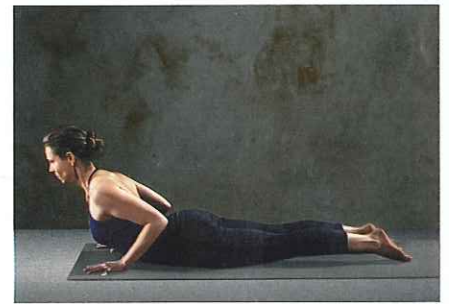
#### Vorwärtsbeuge

Ausgehend vom herabschauenden Hund: Wandern Sie mit dem Einatmen langsam an den vorderen Teil der Matte, die Hände liegen auf dem Boden – wer möchte, kann die Knie leicht beugen. Diese Position einige Atemzüge lang halten. Dann den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel in die Berghaltung aufrollen.



#### Berg

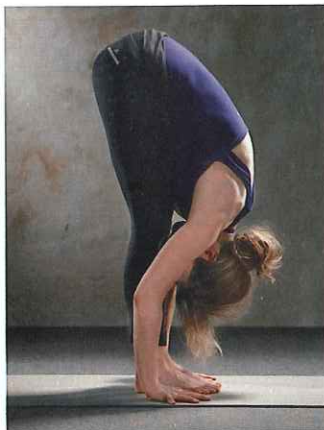
Spannen Sie die Oberschenkel an, heben Sie Brustbein und Kinn. Mit dem Einatmen die Arme über die Seiten nach oben strecken, beim Ausatmen den Oberkörper nach vorn beugen und die Hände wieder auf dem Boden absetzen. Einatmen, den Blick heben, – ausatmen, in die Planke gehen, also einen Schritt nach hinten machen und die Zehen aufsetzen, den zweiten Fuß nachziehen. Jetzt die Knie absetzen, die Ellbogen beugen und den Bauch ablegen.



#### Kobra

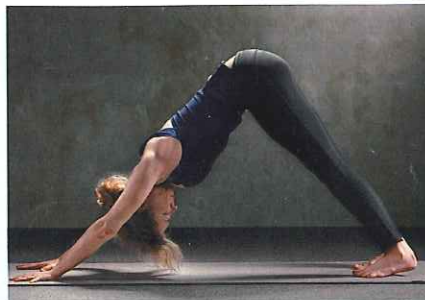
Aus der Bauchlage heraus: Beim Einatmen den Beckenboden anspannen und in die Kobra kommen – also Schultern nach hinten und unten ziehen, Po anspannen und Oberkörper sanft hochdrücken. Einatmen, ausatmen. Dann den Po zu den Fersen führen und in den herabschauenden Hund gehen. Die Position fünf Atemzüge halten, in die Vorwärtsbeuge kommen, die Berghaltung und die Kobra. Die Abfolge viermal wiederholen, mit der Berghaltung enden. ▷

## 2. Krieger-Sequenz



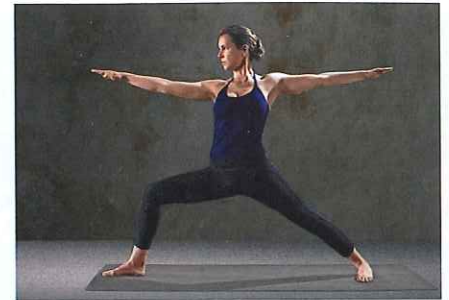
### Vorwärtsbeuge

Stellen Sie sich aufrecht in die Berghaltung. Beim Einatmen die Knie beugen, mit den Armen Schwung holen und sie dann nach oben führen. Mit dem Ausatmen den Oberkörper nach vorn beugen, die Hände aufsetzen und die Beine – wenn möglich – strecken. Einatmen, Blick heben – ausatmen, einen Schritt nach hinten machen, zweites Bein nachziehen und in die Planke kommen. Tief ein- und ausatmen.



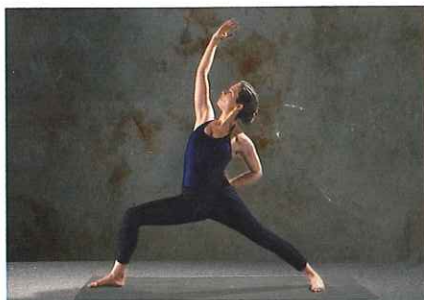
### Kobra und herabschauender Hund

Setzen Sie die Knie ab, beugen Sie die Ellbogen und legen Sie den Bauch ab. Mit dem Einatmen in die Kobra (siehe Sonnengruß) gehen – ausatmen und wieder in den herabschauenden Hund kommen.



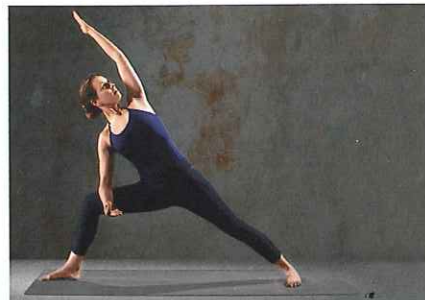
### Krieger 1 und 2

Bringen Sie mit dem Einatmen das rechte Bein nach vorn, und stellen Sie den hinteren Fuß quer auf – ausatmen. Einatmen, Arme nach oben strecken und die Handflächen über dem Kopf zusammenführen (Krieger 1). Ausatmen, rechtes Knie beugen, Hüfte zur Seite ausrichten. Das rechte Knie ist über dem rechten Fußgelenk, etwa im rechten Winkel. Arme lang nach vorn und hinten strecken, Steißbein nach unten und Schambein nach oben ziehen (Krieger 2).



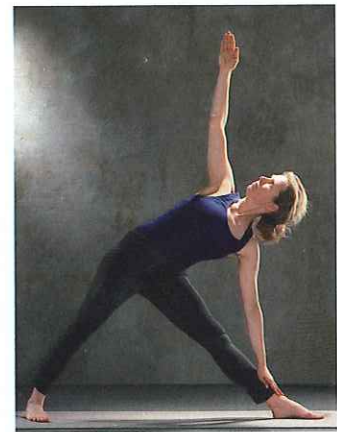
### Friedlicher Krieger

Stützen Sie beim Einatmen die linke Hand auf der linken Hüfte ab, und strecken Sie den rechten Arm nach oben. Jetzt das rechte Knie tief beugen und den unteren Rücken mit der linken Hand Richtung Boden drücken. Der Blick geht nach oben. Tief ein- und ausatmen – und zurück in den Krieger 2 mit gestreckten Armen kommen. Einatmen, das vordere Bein strecken – ausatmen, das vordere Bein beugen.



### Ausgestreckte, seitliche Winkelhaltung

Setzen Sie den rechten Unterarm auf dem rechten vorderen Oberschenkel ab. Mit dem Einatmen den linken Arm über das linke Ohr zur Seite nach oben strecken – für die seitliche Dehnung. Der Blick geht nach oben, beide Schultern nach unten ziehen. Drücken Sie den rechten Unterarm in den Oberschenkel, drehen Sie die linke Hüfte Richtung Decke – Daumen und Zeigefinger der rechten Hand berühren sich. Diese Position einige Atemzüge lang halten.



### Dreieck

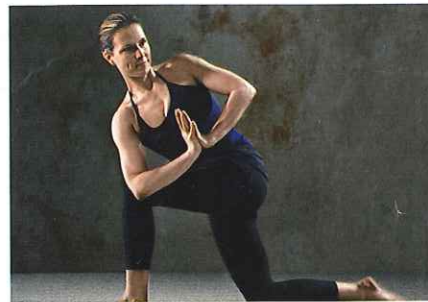
Kommen Sie mit dem Einatmen nach oben, und strecken Sie das vordere Bein. Beim Ausatmen die linke Hand am linken Schienbein abstützen, den rechten Arm nach oben ziehen und die Oberschenkel anspannen. Die Position einige Atemzüge lang halten. Einatmen, nach oben kommen – ausatmen, das vordere Knie beugen. Ein- und ausatmen. Dann die Hände auf dem Boden neben dem rechten Fuß ablegen, das rechte neben das linke Bein setzen und in die Planke kommen. Ein- und ausatmen. Kommen Sie nun wieder in die Kobra, und wiederholen Sie die Abfolge mit der anderen Seite. Zum Schluss einige Atemzüge in der Kindhaltung verbleiben. ▷

### 3. Drehhaltung



#### Dreibeiniger herabschauender Hund

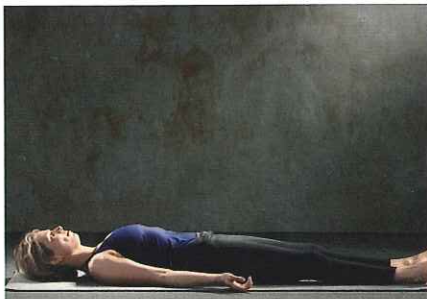
Strecken Sie die Arme lang nach vorn aus, stellen Sie die Zehen auf, und kommen Sie aus der Kindhaltung in den herabschauenden Hund. Mit dem Einatmen das linke Bein nach oben strecken – für den dreibeinigen herabschauenden Hund. Ausatmen, mit dem linken Fuß einen großen Ausfallschritt nach vorn machen. Einatmen, das vordere Bein strecken und den Blick heben. Beugen Sie sich mit dem Ausatmen über das linke gestreckte Bein nach vorn. Sie können auch die Hände ans Schienbein legen oder nur die Fingerspitzen aufsetzen. Ziehen Sie die rechte Hüfte nach vorn, die linke zurück – und spannen Sie beide Oberschenkel an. Diese Position fünf Atemzüge lang halten.



#### Gedrehte Gebetshaltung

Heben Sie beim Einatmen Ihren Blick, mit dem Ausatmen das vordere Bein beugen, das rechte Knie auf dem Boden unterhalb der Hüfte absetzen. Einatmen, die Hände auf Höhe der Brustmitte in Gebetshaltung bringen – ausatmen, den Oberkörper nach rechts drehen, stützen Sie sich dabei mit dem rechten Ellbogen an der Außenseite des linken Knies ab. Beim Einatmen den Bauch leicht nach innen ziehen, beim Ausatmen ein wenig weiter drehen. Mit dem Einatmen zurück zur Mitte kommen, beim Ausatmen beide Hände zum Boden führen, den hinteren Fuß aufstellen. Ein- und ausatmen – und in den herabschauenden Hund. Wiederholen Sie die gesamte Drehhaltung, dieses Mal jedoch seitenverkehrt. Zum Schluss einige Atemzüge in der Kindhaltung verbleiben.

## COOL-DOWN



#### Tiefenentspannung

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper, die Füße fallen locker zur Seite. Wenn Sie mögen, decken Sie sich zu. Schließen Sie die Augen. In der Tiefenentspannung verteilt sich die Energie, die Sie mit den Übungen erarbeitet haben, im ganzen Körper. Jeder Muskel sollte jetzt entspannen. Der Atem strömt durch die Nase ein und aus. Bleiben Sie so lange liegen, wie Sie möchten, mindestens aber fünf Minuten. Manchmal fällt die Entspannung leichter, wenn Sie Ihren Körper von den Zehenspitzen zu den Haarspitzen scannen: Atmen Sie ein und spüren Sie Ihre Fußsohlen. Atmen Sie aus, fühlen Sie den Spann. Atmen Sie ein, und nehmen Sie die Schienbeine ganz bewusst wahr, beim Ausatmen die Waden. Gehen Sie so Ihren ganzen Körper durch – und denken Sie an die Gesichtsmuskulatur und den Kiefer.

## DAS NEUE POWER-YOGA AUF DVD

Eine Yogastunde  
in Ihrem Wohnzimmer!

Auf der neuen „BRIGITTE Fitness Power Yoga“-DVD finden Sie ein erweitertes Programm für Anfängerinnen, Aufbau-Übungen für Fortgeschrittene, Kurzprogramme für morgens und abends sowie eine geführte Tiefenentspannung und das vollständige Interview mit Bryan Kest. Jetzt im Handel. Oder Sie lassen sich die DVD schicken: für 15,95 Euro in Deutschland und Österreich,

für 21,95 CHF in der Schweiz, jeweils plus Versandkosten. Adressen:

- [www.brigitte.de/shops](http://www.brigitte.de/shops)
- [service@guj.com](mailto:service@guj.com)
- BRIGITTE-Versandservice, Werner-Haas-Str. 5, 74172 Neckarsulm, Tel. 018 05/06 20 00\*.

Geben Sie bitte die Artikelnummer B697600 an.

\* 14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus dem dt. Mobilfunknetz

