

vive-Spezial-Serie „Yoga“, Teil I

Kraftvoll

Die wachsenden Anforderungen unserer Gesellschaft zapfen täglich unsere geistigen und körperlichen Energiereserven an. Doch woher die innere Stärke schöpfen, wenn die Batterien leer sind? Power-Yoga kann hier die richtige Kraftquelle sein.

TEXT: ANNKATHRIN JOHANNESBERG

Meetings in Endlosschleife, ein hektischer Mittagssnack an der Bratwurstbude und am Nachmittag die wichtige Präsentation vor der Chefetage – im Stresskarussell des modernen Alltags bestimmen Termindruck und Wettkampf die Stunden. Höchste Zeit, die Stopptaste zu drücken und zu sich selbst zurückzufinden. Hierbei kann Yoga helfen: Die uralte indische Philosophie lehrt mit speziellen körperlichen und mentalen Übungen, wie man der Reizüberflutung Grenzen setzt, den Strom der eigenen Gedanken beherrscht und in hektischen Situationen gelassener bleibt. Das stellt die Balance zwischen Körper und Seele wieder her.

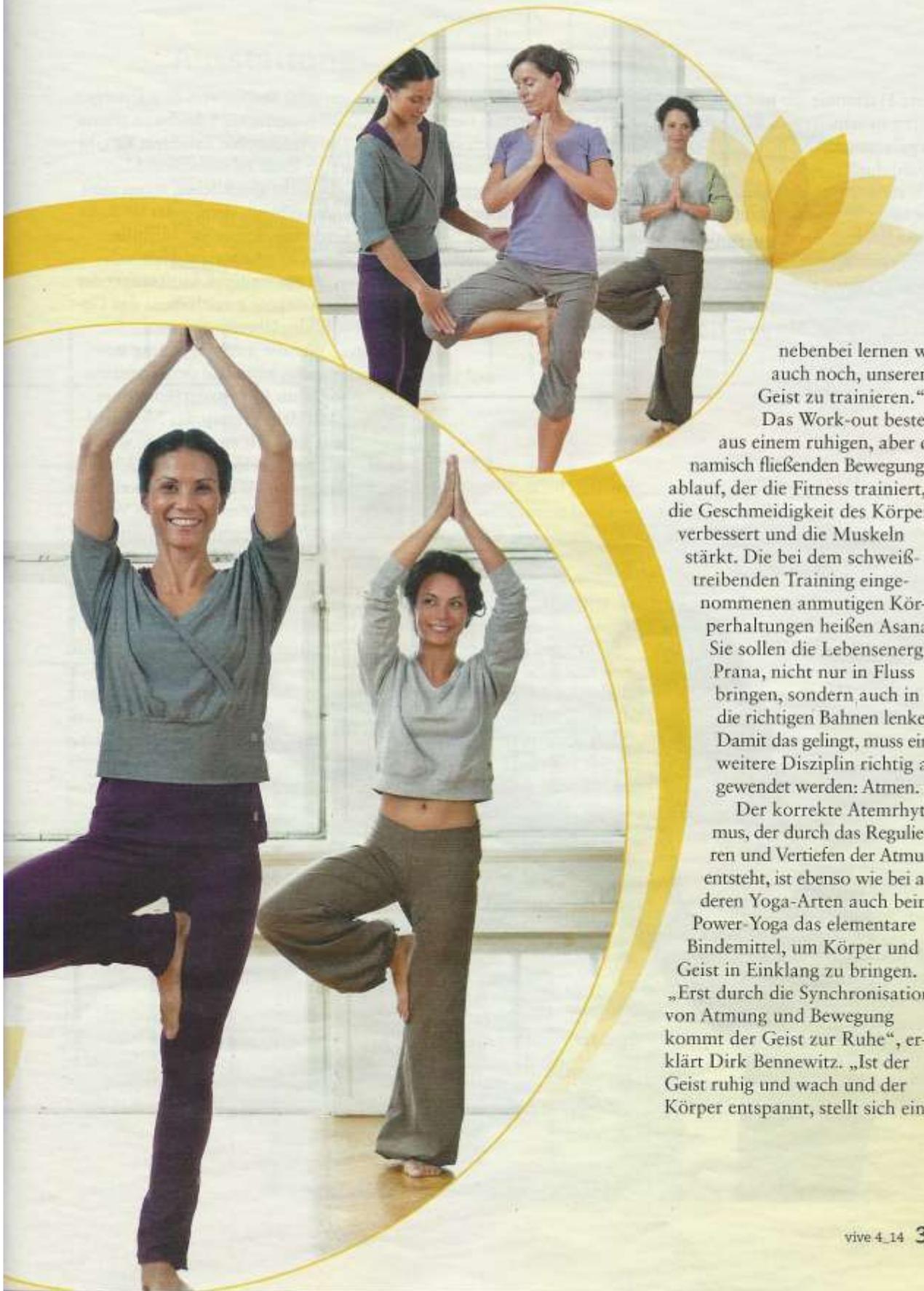
Doch nicht nur traditionelles Yoga verhilft dem Stressgeplagten zu innerer Ruhe. Daneben haben sich viele weitere Yoga-Formen mit unterschiedlichen Schwerpunkten entwickelt. Eine davon ist das 1979 von dem Amerikaner Bryan Kest erfundene Power-Yoga.

Die meisten Menschen verbinden mit Yoga Lotussitz und tiefe Meditation. Bei Power-Yoga liegt der Schwerpunkt jedoch weniger auf mentalen Übungen als vielmehr auf einem ganzheitlichen Körpertraining. Auf diese Weise schlägt es eine Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik.

Work-out für fließende Energie

Ziel des Trainings ist es, den Organismus mit Vitalität aufzuladen, die Körperbeherrschung zu verbessern und eine mentale Widerstandskraft zu entwickeln. Dabei verschmelzen Körper und Geist zu einer Einheit. „Power-Yoga schult die Flexibilität und stärkt die Balance und die Koordination. Es ist das ultimative Crosstraining“, weiß der Hamburger Power-Yoga-Trainer Dirk Bennewitz. „Ganz





nebenbei lernen wir auch noch, unseren Geist zu trainieren.“

Das Work-out besteht aus einem ruhigen, aber dynamisch fließenden Bewegungsablauf, der die Fitness trainiert, die Geschwindigkeit des Körpers verbessert und die Muskeln stärkt. Die bei dem schweißtreibenden Training eingenommenen anmutigen Körperhaltungen heißen Asanas. Sie sollen die Lebensenergie, Prana, nicht nur in Fluss bringen, sondern auch in die richtigen Bahnen lenken. Damit das gelingt, muss eine weitere Disziplin richtig angewendet werden: Atmen.

Der korrekte Atemrhythmus, der durch das Regulieren und Vertiefen der Atmung entsteht, ist ebenso wie bei anderen Yoga-Arten auch beim Power-Yoga das elementare Bindemittel, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. „Erst durch die Synchronisation von Atmung und Bewegung kommt der Geist zur Ruhe“, erklärt Dirk Bennewitz. „Ist der Geist ruhig und wach und der Körper entspannt, stellt sich eine



innere Harmonie ein und wir reagieren in schwierigen Situationen gelassener.“ Beim Yoga wird sowohl durch die Nase ein- als auch ausgeatmet. Auf diese Weise lässt sich die Sauerstoffzufuhr am besten kontrollieren und optimieren. Neben dem körperlichen Training bilden Konzentrationsübungen einen weiteren Kernpunkt des Power-Yoga. Mit ihrer Hilfe

lernt der Yogaschüler, negativ behaftete und störende Gedanken auszublenden und sich stattdessen auf das Wesentliche und Positive zu konzentrieren. Diese Fähigkeit erarbeitet er sich durch das Prinzip des „Nichtwollens“ – dem Gegenteil von Leistungsorientierung. Anstelle von Krafttrübern wie ehrgeiziger Zielverfolgung, Konkurrenzdruck und das Erfül-

len oder Stellen von Erwartungen soll entspannter Gleichmut treten. Die Philosophie dahinter: Es gibt keine Ziele zu erreichen. Man lebt nicht glücklicher, wenn man sich verbiegt, denn jeder ist so in Ordnung, wie er ist. Mithilfe dieses Denkansatzes lässt sich auch ein weiterer, kraftsaugender Stressfaktor ausschalten: das Gefühl der Überforderung.

Wer die mentale Übung beherrscht, kann laut dem Experten sogar im Job erfolgreicher sein. „Mit dem Prinzip des Nichtwollens sind wir entspannter, wenn wir Entscheidungen treffen“, erläutert er. „Wir fällen diese zudem nicht nur mit unserem Verstand, sondern lassen auch unsere Intuition einfließen. Dadurch wählen wir die bessere und sinnvollere Alter-



Ausstattung

Für das Power-Yoga-Training muss man nur wenig mitbringen: Neben ausreichend zu trinken – am besten eignet sich stilles Mineralwasser – benötigt man bequeme, aber eng anliegende Sportkleidung, eine rutschfeste Yogamatte, ein Handtuch zum Schweiß-abtupfen und eine leichte Decke. Diese wärmt während der Tiefenentspannungsphase den herunterkühlenden Körper.



native. Das macht uns im Leben erfolgreicher.“

Lösen von körperlichem und seelischem Ballast

Das kraftvolle Körpertraining des Power-Yoga kommt in Kombination mit dem richtigen Atemfluss auch der Gesundheit des Organismus zugute. Während vor allem beim Ausdauertraining der Kreislauf in Wallung gerät, das Herz gestärkt und die Durchblutung angekurbelt wird, sorgen die Dehnungsübungen dafür, dass sich Verspannungen lösen und sich die Beweglichkeit verbessert.

Durch das Halten des eigenen Körpergewichts in den Positionen der Asanas wird zudem die Tiefenmuskulatur gekräftigt. All diese Faktoren sollen dafür sorgen, dass sich die Blockaden der Energiebahnen im gesamten Körper lösen und die Energie ungehindert in jeden Bereich vordringen kann. Nur so entfalten sich nach der Yoga-Philosophie die Selbstthei-

lungskräfte des Organismus optimal. Wird der Strom der Lebensenergie hingegen ausgebremst, hat das laut Dirk Bennowitz unangenehme Folgen für die Gesundheit: „Kann sich die Energie nicht ungehindert ausbreiten, profitieren wir nicht von ihr. Sie verpufft ungenutzt und mit ihr körperliche und seelische Kraftreserven. Im schlimmsten Fall werden wir dann krank.“ Beherrscht man jedoch die richtige Atemtechnik, tankt der Körper mit jedem Luftholen neue Kraft.

Richtiges Atmen für mehr Lebensenergie

Der Atem passt sich auch psychischen Belastungen an. Wer sich erschreckt, dem stockt sprichwörtlich der Atem. Doch der Atemrhythmus muss nicht von der psychischen Verfassung abhängig sein – es funktioniert auch andersherum: Durch eine bewusste Atmung lässt sich das seelische Befinden steuern. Grund

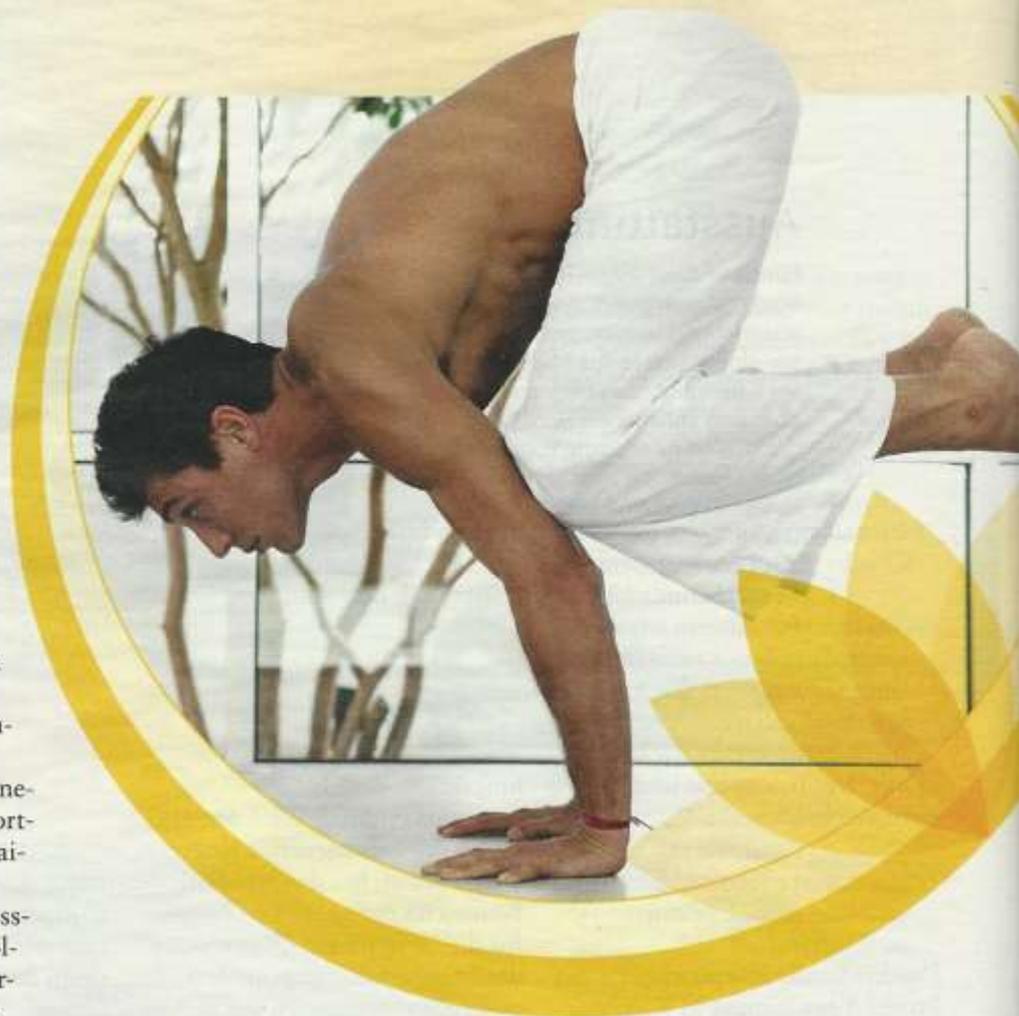
dafür ist die Kontrolle des Sauerstoffgehaltes im Blut. Je tiefer und gleichmäßiger der Atem ist, desto mehr Sauerstoff, und somit Lebensenergie, wird dem Blutkreislauf zur Verfügung gestellt. Dieser transportiert seine wertvolle Fracht zu den Zellen, die Sauerstoff für den Stoffwechsel benötigen. Das ermöglicht frische Energie sowie erhöhte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Tiefe Atmung befreit den Körper zusätzlich durch lange Phasen des Ausatmens von großen Mengen des giftigen Stoffwechselproduktes Kohlendioxid.

Die ausgleichende Wirkung des Power-Yoga verbessert auch das äußere Erscheinungsbild, denn der Organismus kann sich im entspannten Zustand besser von unnötigen Fettreserven befreien. Regen wir uns auf, schnellst nicht nur der Blutzuckerspiegel in die Höhe, das Gehirn sorgt auch für



eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Dieses bremst die Fettverbrennung des Körpers aus – die ungeliebten Fettpölsterchen bleiben trotz intensiven Work-outs nahezu unangetastet.

Power-Yoga wirkt diesem Zustand nicht nur durch das Trainieren eines gelassenen Geistes entgegen, die Asanas bauen auch die überflüssige Energie ab, die für die innere Anspannung verantwortlich ist. Regelmäßiges Training und Gelassenheit verhindern, dass der Stresshormonspiegel unkontrolliert ansteigt – und so verabschieden sich auch die ungeliebten Fettpölsterchen. Gängigen Schönheitsidealen nachzueifern ist jedoch nicht das Ziel von Power-Yoga. Im Gegenteil. „Die alte Fitnessmentalität ist



vorbei. Wir machen uns nicht mehr selbst kaputt und krank bei dem Versuch, gut auszusehen“, stellt Dirk Bennewitz klar. „Power-Yoga

strafft den Körper auf natürliche Weise und presst ihn nicht in scheinbar perfekte Proportionen. Damit eignet

sich das ganzheitliche Training für alle, die gesund sind und ein kräftigendes Crosstraining für Körper und Geist wünschen.“

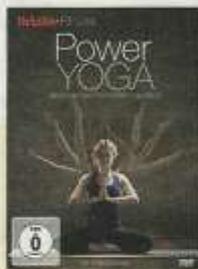
Gerade Menschen mit Rückenproblemen, die durch eine Fehlhaltung hervorgerufen wurden, oder Personen mit stressbedingten Beschwerden können sich durch diese Yoga-Art Linderung, wenn nicht gar Heilung verschaffen.

Dennoch sollte bei bestehenden gesundheitlichen Problemen im Vorfeld immer ein Arzt zu Rate gezogen werden. ♦



vive Verlosung

Gewinnen Sie eine von fünf DVDs „Brigitte PowerYoga“ mit Andrea Kubasch und freundlicher Unterstützung von fitnessRAUM-shop.de



Schicken Sie eine Postkarte an:
vive Magazin • Stichwort: Yoga Heft 4
Borsigstr. 1-3 • 63150 Heusenstamm
 Oder mailen Sie an:
gewinnspiel@vive.de • Betreff: Yoga Heft 4
 Einsendeschluss ist der 28.02.2014.

Bitte geben Sie Ihre und die Adresse Ihrer vivesco Apotheke an. Wenn Sie gewinnen, wird Ihnen dort der Gewinn ausgehändigt. Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 74.

In der nächsten vive:
Antigravity-Yoga
 Teil II der Serie „Yoga“