



Welt am Sonntag, Regionalteil Hamburg, 29. Juli 2012

Auflage: 111.712

WELT *am* SONNTAG

29. JULI 2012 | WELT AM SONNTAG NR. 31

HAMBURG | HH 5

Yoga ist nicht zu stoppen

Die schweißtreibenden Übungen finden in der Hansestadt immer mehr Anhänger. Power-Yoga-Erfinder Bryan Kest erzählte als Gast eines Hamburger Yoga-Studios, warum nicht nur Stars den Sport fast religiös betreiben

Dieht an dicht liegen die Yogamatten der Schüler, Wärme durchströmt nicht nur die Teilnehmer, sondern erfüllt gleichzeitig den Raum. Eine Stimme strahlt eine Ruhe aus, wie man sie selten erlebt. Sie gehört Yogalehrer Bryan Kest, dem Power-Yoga-Erfinder, der etwa 80 Hamburgern heute das Schwitzen und Entspannen bei

– vom Einsteiger bis zum Yogalehrer – und alle, die den Star-Lehrer live erleben wollen. Persönlichkeit wird bei Kest groß geschrieben. „Guckt nicht auf euren Nachbarn, wie er die Übung macht, seid bei euch selbst“, sagt der Guru mit ermahnendem Ton. „Jeder hat seine eigene Art, Dinge zu tun. Lasst eure Einzigartigkeit aufblühen.“

Kest zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Yogalehrern der westlichen Welt. Der Erfinder des Power Yoga nannte diese Yoga-Form so, weil sie mit einer fließenden Abfolge von Positionen besonders kraftvoll ist und dabei die Synchronisation von Bewegung und Atmung im Vordergrund liegt. In seinen Studios in Santa Monica und Los Angeles gehören Prominente wie Madonna oder Drew Barrymore zum Alltag. Dabei sind Kest alle Teilnehmer gleich wichtig. „Privatstunden gibt er nicht, sondern jeder kann in seine Yoga-Klassen kommen – da macht Bryan keinen Unterschied“, erzählt Andrea Kubasch, die selbst Yogalehrerin und Inhaberin des Studios ist und den Unterricht aufmerksam verfolgt. Ihre erste Ausbildung genoss sie in Mexiko bei Bryan Kest – seitdem schwört sie auf seinen Unterrichtstil.

„Power Yoga ist eine dynamische Yogaform, abgestimmt auf den modernen Menschen“, erzählt Kubasch. „Es spielt keine Rolle, wie fit man ist. Das Training ist eine persönliche Herausforderung.“ Mit Engagement und Beharrlichkeit verliert man durch Power Yoga nicht nur Gewicht und formt die Muskeln, sondern entwickelt eigene Energie. Die Atmung und das Anspannen von ausge-

wählten Muskelgruppen produziert starke innere Hitze. Das reinigt Muskeln und Organe, scheidet Gifte aus, aktiviert unterstützende Hormone, sichert eine gute Blutzirkulation und reinigt das Nervensystem. „Außerdem kann man nicht an irgendwas anderes denken, wenn man sich voll und ganz auf seinen Atem konzentriert“, sagt Kubasch. „Deswegen ist Yoga nicht nur rein körperlich zu verstehen, sondern auch meditativ.“

Bestimmt schreitet der Guru durch den Raum – und bahnt sich leichtfüßig seinen Weg durch die Reihen an Yogaschülern. Sie stützen sich mit Armen und Beinen auf den Matten ab und verharren minutenlang in verschiedenen Positionen. Bryan Kests Stimme ist durchgehend zu hören und zieht die Anwesenden gerade durch ihre Sanftheit in ihren Bann. Meistens beschreibt Kest die Übungen – doch in Momenten größter Anstrengung oder schönster Entspannung wird der Guru sehr philosophisch. „Wir üben hier, ruhig zu bleiben, wenn die Dinge nicht leicht sind. Wir sind so unterschiedlich, aber im Moment fühlen wir alle den gleichen Schmerz“, sagt Kest. Allgemeines Schmunzeln bei den Yogaschülern. Die Anweisungen zu den Figuren und zur Atemtechnik spricht der Yogalehrer so, als seien sie ein Gedicht. „Je ruhiger ihr werdet, desto mehr könnt ihr hören“, sagt der Lehrer dann. „Je mehr ihr hören könnt, umso besser sind die Entscheidungen, die ihr trefft.“ Kest ermahnt psalmartig immer wieder zu mehr Gelassenheit und



Power-Yoga-Erfinder Bryan Kest zählt auch Madonna und Drew Barrymore zu seinen Schülerinnen

Nachtsicht seinem Körper gegenüber, damit eine Voraussetzung dafür geschaffen ist, seinen Geist zu entspannen. Ganzheitlich, den kompletten Körper berücksichtigend, arbeitet er sich vor. Auch lässt er jedem die Wahl, eine Position schon früher als die anderen zu verlassen und seinen Körper zu schonen. „Hier geht es nicht darum, sich zu quälen“, sagt Kest. „Im Falle dessen, dass ich während einer anstrengenden Übung ein Foto von euch mache, muss euer Gesicht immer noch so aussehen, dass sich eure Mutti keine Sorgen machen müsste, wenn ich es ihr per Smartphone schicken würde.“

Der Yoga-Kurs neigt sich dem Ende zu. „Ist es nicht wunderbar, wie schnell die Zeit vergeht, selbst wenn es kein Vergnügen ist?“, fragt Bryan Kest und grinst. Am Ende des Workshops ist der Raum von Wärme erfüllt, Fenster werden geöffnet. Die Schüler sind von den drei Stunden mit Kest begeistert. „Als Yogalehrerin war es schön, einen so inspirierenden Menschen mal live zu sehen“, sagt eine Teilnehmerin. „Bryan sorgt selbst in einem Raum mit achtzig Schülern dafür, dass man sich nicht beobachtet vorkommt und sich auf sich selbst konzentrieren kann.“

Bryan Kest wird vom 24. bis 26. Mai 2013 wieder im Hamburger Power Yoga Germany Center ein Workshop-Wochenende geben. Wer schon früher seine Yogastunden bei einem Guru beginnen möchte, kann dies bei Duncan Wong im September tun. Er ist der Begründer des Yogic Arts Systems und langjähriger Trainer von Madonna.

VON JANINA HARDER

bringt. Auf dem Programm: drei Stunden Workshop mit dem Guru. „Der Tag hat nicht genug Stunden, um alles zu machen, deshalb suche ich mir im Yoga die Sachen raus, die am meisten Power haben“, sagt Kest. Doch eines ist ihm dabei sehr wichtig: auf sich und seinen Körper zu hören. „Ich möchte, dass ihr Yoga wie ein Büfett anseht – ihr müsst nicht alles nehmen, probiert, was ihr wollt.“

Yoga boomt. Allein in Deutschland haben es rund fünf Millionen Menschen für sich entdeckt. Um beweglicher und gelassener zu werden, nehmen sie die unterschiedlichsten Körperhaltungen ein, sogenannte Asanas: Sie balancieren auf einem Bein im „Baum“, stemmen sich auf allen Vieren in den „Hund“ oder biegen sich auf dem Bauch liegend zur „Kobra“. Auch in Hamburg weiß man Yoga zu schätzen und hat den Mann mit der „Zauberstimme“ eingeladen: Im Power-Yoga Germany Center in Winterhude unterrichtet Bryan Kest an drei Terminen einen Auszug aus seinem intensiven Masterclass-Immersion-Programm. Die Teilnahme ist für alle Levels