

Kraft tanken

Wer Power Yoga macht, kommt ins Schwitzen, entspannt sich aber dennoch. Ein neuer Fitness-Stil etabliert sich.

VON SILKE FREDRICH

Die 43-jährige Unternehmensberaterin Katrin Seifert liegt ausgestreckt auf ihrer gelben Gummimatte und schließt die Augen. Neun weitere Frauen haben es sich ebenfalls auf dem Holzboden gemütlich gemacht und lassen ihre Blicke durch den angenehm temperierten Raum des Yoga-Studios im Herzen der Kölner Südstadt schweifen. Aus den Ecken der gelb und rot gestrichenen Wände der kleinen Halle haucht meditative Musik. Als Power Yoga Trainerin Beate Korieth die Tür schließt, scheint sie die Welt drumherum draußen gelassen zu haben. Neben den zarten Klängen hören Katrin und die anderen nur noch ihre Atmung. Beate Korieth schlendert durch den Raum und lässt die Frauen tief ein- und wieder ausatmen. Immer wieder. Ganz bewusst. Ganz tief. Ganz konzentriert.

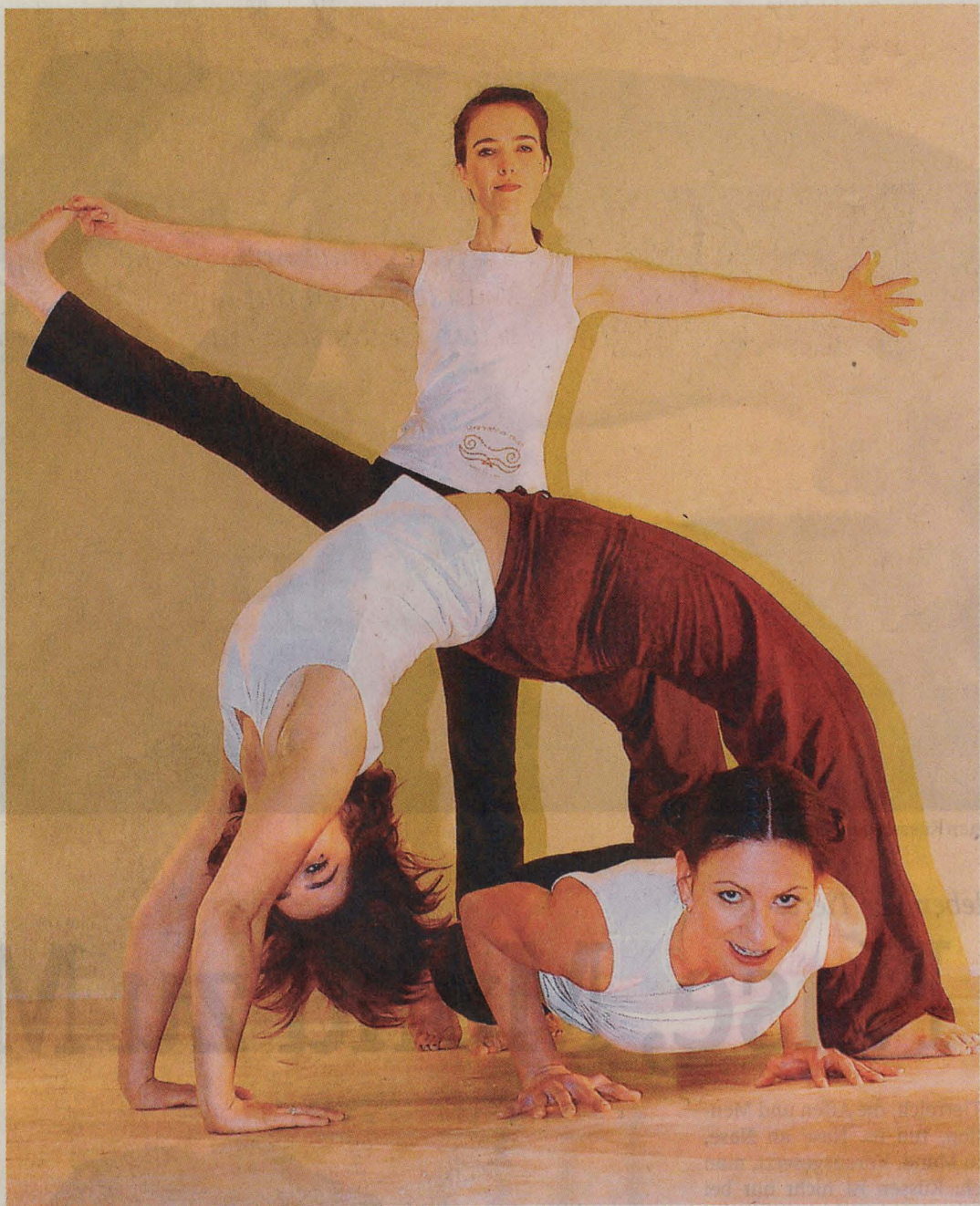
Katrin fühlt bereits, wie sich ihre Gedanken vom Stress des Alltags lösen und sie sich mehr und mehr auf sich selbst konzentriert. Brennende Duftkerzen und -öle helfen ebenfalls, sich entspannt zu fühlen. Seit einigen Wochen besucht die 43-Jährige regelmäßig den Power Yoga Kurs von Beate Korieth. Mit wachsender Begeisterung. Denn Power Yoga vereint zwei unterschiedliche Konzepte: „Auf der einen Seite stehen Körperwahrnehmung und meditative Einflüsse, auf der anderen Seite werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination sehr effektiv entwickelt“, erklärt die Trainerin. Diese Yogaform entspricht einer jahrhun-

dertalten indischen Tradition und setzt auf fließende Bewegungen sowie Übergänge zu einzelnen Figuren. „Meine Kollegin Amy und ich haben jahrelang in den Vereinigten Staaten gelebt und dort die Ausbildungen zum Power Yoga Trainer absolviert. Dort hat sich dieser fließende Bewegungsstil schon vor Jahren etabliert“, sagt die 31-Jährige. Inzwischen boomt der Trend auch in Deutschland. Fitness-Studios melden einen 70prozentigen Teilnehmerzuwachs in Yoga-Kursen.

Power-Yoga sieht einfach aus. Durchhalten lassen sich die Übungen aber nur mittels einer speziellen Atemtechnik, die ebenfalls vollste Konzentration erfordert: die Ujjayi-Technik. Dabei gilt es, den Hals leicht zu verengen und gleichzeitig tief einzuatmen. Dadurch entsteht ein leicht röchelndes und deutlich hörbares Atemgeräusch.

Nach einer fünfminütigen Entspannungsphase mit dieser Atemtechnik geht's los. Warm up – Sonnengruß. Lehrerin Beate Korieth lässt Katrin und die anderen Teilnehmerinnen in der aufrechten Ausgangsstellung, der Bergposition, stehen. Dann geht es kopfüber in den Down Dog. Die Fingerspitzen berühren dabei den Boden, die Knie bleiben durchgestreckt. Kaum, dass diese Position erreicht ist, gibt die 31-Jährige das nächste Kommando: Erst Füße zurück, dann den Rücken weit durchstrecken und den Kopf nach vorne anheben. Danach geht es wieder in die Bergposition.

Je weiter die Übungsstunde fort-schreitet, desto schneller gehen die Figuren ineinander über, die Fließbewegung wird Programm. In welcher Ab- und Reihenfolge die Vorwärts- und Loslassfiguren durchgeführt werden, hat auch einen psychologischen Hintergrund. „Die Kopfüber- und Umkehrpositionen fördern die Durchblutung und bereiten auf kompliziertere Positionen vor. Die Rückbeugen setzen viel



SCHLANGENFRAUEN Power-Yoga-Übungen verlangen viel Beweglichkeit.

FOTO: LORD VISHNUS COACH

Energie frei und helfen Ängste zu überwinden. Deshalb eignen sich die Übungen vor allem in den Morgenstunden, um Kraft für den Tag zu gewinnen“, erklärt die Yogalehrerin.

Etwa zehn Minuten vor Abschluss der Trainingseinheit leitet Beate Koriath zur wichtigsten Übung, dem Scharasna, über. Dafür legen sich alle flach und in eine Decke gewickelt auf den Boden und bereiten sich auf die Meditation vor. Wieder steht das Atmen im Mittel-

punkt. Totale Konzentration. Langsam schlendert die 31-Jährige wieder durch die Reihen, diesmal mit einem speziellen Entspannungs-Duftöl, das sie jedem Teilnehmer an den Schläfen einmassiert.

Die geschäftlichen Termine und Gespräche, die die 43-jährige Unternehmensberaterin Katrin an diesem Tag noch wahrnehmen muss, lassen sie kalt. Nach der Stunde Power Yoga stellt sie fest. „Heute Morgen hatte ich noch ein unangenehmes

Gefühl wegen eines Gesprächspartners, aber jetzt glaube ich, dass ich den gut meistern werde.“ □

INFO ■ Bundesverband der Yoga-lehrenden, Judenstraße 37, 37073 Göttingen, Telefon 0551 / 488 38 08, Fax 488 38 60, Internetadresse: www.yoga.de
Lord Vishnus Couch, Maria-Hilf-Straße 15-17, 50677 Köln, Telefon 0221 / 923 55 05, Internet: www.vishnuscouch.de