Yoga: Power für Körper, Geist und Seele

Power Yoga verbindet als Ganzkörpertraining Elemente aus der Yogalehre mit dem westlichen Fitnessgedanken. Dabei werden in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit trainiert, aber auch Gleichgewicht, Konzentration und die innere Ruhe.

Power Yoga eignet sich für gesunde Personen jeden Alters, die ihren Körper formen möchten und Freude an herausfordernden Übungen für die Kraft, Beweglichkeit und Balance haben. Es kann in angepasster Form auch bereits mit Kindern ab ca. 5 Jahren geübt werden. Die Positionen, die fliessenden Bewegungsabläufe und Atemtechniken werden dabei dem modernen Menschen angepasst, damit dieses Training für Geübte und auch für Untrainierte eine Herausforderung darstellt.

Weitere Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

Power Yoga kann als eigenständige Lektion unterrichtet werden oder bestehende Lektionen ergänzen. Viele Übungen und Abläufe eignen sich hervorragend, um Teile des Aufwärmens, Hauptteils oder Ausklangs einer Bewegungslektion damit zu gestalten. Es bietet sich aber auch als Ersatz für ein herkömmliches Krafttraining an und hat dabei den Vorteil, dass gleichzeitig mit dem Kraftaufbau auch die Beweglichkeit und Balance trainiert wird.

Power Yoga...

- ...ist abgeleitet vom Hatha Yoga, das sich vor allem auf die Körperpositionen, die sogenannten «Asanas» konzentriert. Es nimmt keinen speziellen Bezug auf Philosophien, Religionen oder Arten von Meditation.
- ...wird in erster Linie als Bewegungs- und Fitnesstraining verstanden und eignet sich in angepasster Form für Personen jeden Alters.
- ... Übungen: bei der Ausführung achten wir auf die technisch korrekte Ausführung der Positionen und die Begleitung sowie Unterstützung durch den Atem.

Vom Yoga zum Power Yoga

In der traditionellen Yogalehre als Gesamtes wird die Lehre über unterschiedliche Stile und Richtungen vermittelt, in denen je nach philosophischer oder religiöser Ausrichtung das damit verbundene Übungssystem variiert. Generell soll das Zusammenwirken von Körper und Geist erfahren und das höhere Selbst erkannt werden.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich ein nicht an eine einzelne Schule gebundener Typus von Yoga herausgebildet. Im «modernen Yoga» liegt der Schwerpunkt in der Praxis des Yoga, die eher meditativ oder eher

körperbezogen sein kann.

Unter Hinweis auf die positiven Auswirkungen der Übungspraxis betrachtet man Yoga als individuelle Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen des Schülers. Gurus und Doktrinen werden im Gegensatz zum traditionellen Yoga geringe bis keine Bedeutung zugeschrieben. Der westliche Sprachgebrauch fasst eher körperbetonte Yoga-Praktiken unter dem Oberbegriff «Hatha Yoga» zusammen.

Kraftvoll und körperorientiert

Der Yogastil «Hatha Yoga» beschreibt den «Weg des Körpers », konzentriert sich also vorrangig auf die Körperpositionen, die sogenannten «Asanas», denen neben den gesundheitsdienlichen auch therapeutische Werte zugeschrieben werden. Das moderne Power Yoga ist vom Hatha Yoga abgeleitet und wurde in den USA aus dem alten Ashtanga (Vinyasa) Yoga (begründet von Pattabhi Jois, geboren 1915 in Mysore, Indien) weiterentwickelt. Power Yoga ist ein sehr kraftvoller, körperorientierter Yogastil. Es beinhaltet lange Übungsreihen, die sehr dynamisch geübt werden, und eignet sich vor allem für Fitness-Begeisterte.

Bei den auf mobilesport.ch vorgestellten Power Yoga-Übungen liegt der Fokus auf der technisch korrekten Ausführung der Positionen, bzw. deren modifizierten Varianten nach den Erkenntnissen der modernen Sportmedizin. Ausserdem werden die Auswirkungen der Übungen auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Muskeln haben. Der Einfluss der Übungen auf das Organsystem und die Energiezentren des Körpers werden nicht thematisiert.

Quelle: Gymnastik und Tanz, J+S-Broschüre, 2010, S. 2-8

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO