

Was ist Poweryoga?

Power Yoga orientiert sich an den Vorgaben des Ashtanga Yoga, lässt aber Erkenntnisse der modernen Sportmedizin in den Unterricht einfließen. So werden gewisse Posen oder Abläufe derart modifiziert, dass sie für breite Bevölkerungsgruppen der westlichen Welt anwendbar sind und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unterrichtet werden können. Power Yoga beschreibt eine meditative Abfolge (Vinyasa) von progressiven Posen (Asanas) in Kombination mit der Atmung (Pranajama), was den Körper bei regelmässiger Praxis kräftigt und stärkt, gleichzeitig aber auch geschmeidig und beweglich hält und das Zusammenspiel der Muskeln fördert. Dieser aussergewöhnliche Stil trainiert Flexibilität, Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Konzentration und Entspannung.

Was ist ein Sonnengruss?

Der Sonnengruss eignet sich gut zum Aufwärmen am Beginn einer Yogastunde bzw. als Aktivierungsübung am Morgen. Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Darüber hinaus hat der Sonnengruß einen symbolischen Hintergrund. Die Sonne (Surya) wurde und wird in vielen Kulturen als Lebensspenderin verehrt. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das Leben auf dem Planeten Erde gar nicht möglich. Der Sonnengruß soll die

Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung, tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Vom Sonnengruss gibt es mehrere Ausführungsformen.



Durch regelmässiges Poweryoga erhalten sie:

- Mehr Kondition, denn durch die ständigen Bewegungswechsel, wird Ihr Ausdauer gefördert, ähnlich intensiv wie beim Joggen, jedoch ohne die gleiche Belastung auf Gelenke und Wirbelsäule.
- Mehr Kraft, denn so manche Asanas (so nennt man Yogaübungen), fordert Ihre Balance und Kraft ganz schön heraus.
- Entspannung und Entgiftung. Die Ujjayi-Atmung kurbelt die Durchblutung an und unterstützt den Organismus beim Abtransport von Stoffwechselprodukten. Dehnen und gleichzeitiges Kräftigen gleicht muskuläre Verspannungen aus und macht Ihren Körper geschmeidig.

- Stressabbau. Konzentration auf Körper und Atmung bringt Sie ins Hier und Jetzt.
- Einen besseren Fettstoffwechsel, denn durch die Dynamik wird Ihr Herzkreislaufsystem konstant gefordert. Sie trainieren Ihre Ausdauer ähnlich intensiv wie beim Jogging, Ausstrahlung und geistige Klarheit, denn der Fokus in den Asanas, die Konzentration auf den Atem und Ihren Körper, fördern Ihre Konzentration, Präsenz und geistige Klarheit.