

Einleitung



Was ist Vinyasa Power Yoga?

Vinyasa Power Yoga ist ein aus dem Ashtanga-Yoga abgeleiteter Yogastil, der westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität verbindet, ohne ins Esoterische abzutauchen. Power-Yoga entstand zu Beginn der 90er Jahre in den USA. Die Wurzeln dieser Yoga-Art liegen in der indischen Ashtanga-Tradition, die Ende der 70er Jahre in die USA kam. Vorreiter dieses Trainings waren vor allen Sri K. P. Jois und Baron Baptiste. Diese Yoga-Meister setzten sich selbst den Anspruch, eine neue Yoga-Art zu konzipieren, die für die heutige westliche Welt leicht umsetzbar und leicht erlernbar sein sollte.

Yinyasa = atemsynchrone Bewegung

Power = Dynamik

Yoga = Einheit

Was beinhaltet eine Power Yoga-Stunde?

Mit ein paar Sonnengrüßen wird der Körper erwärmt. Der **Sonnengruß** bewegt den Körper abwechselnd in Vor- und Rückbeugen.

Die Körperübungen (Asanas) werden konzentriert im dynamischen Fluss synchron mit der Atmung (Pranajama) durchgeführt.

Power Yoga trainiert **Kraft, Flexibilität** und **Ausdauer**. Die Übungen sprechen zahlreiche Muskeln an, die gekräftigt und gedehnt werden. **Stehende, sitzende, rotierende, liegende** und **balancierende Übungen** erhöhen deutlich die Kraft und Körperbeweglichkeit, insbesondere die der Wirbelsäule, sowie den Gleichgewichtssinn.

- Die stehenden Asanas führen zu einer aufrechten Haltung und stärken die Wirbelsäule.
- Die Drehbewegungen erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Die balancierenden Asanas verbessern den Gleichgewichtssinn.
- Die sitzenden Asanas stabilisieren die Wirbelsäule und lösen Verspannungen.
- Die liegenden Asanas beruhigen und regenerieren den Körper.

Power-Yoga

- trainiert Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität, Ausdauer
- führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit
- bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Verdauung an
- macht ausgeglichener, wacher und frischer
- ist ein Ganzkörpertraining
- stärkt die gesamte Muskulatur

Power Yoga bringt Dir die Beweglichkeit der Kindheit zurück.