

YOGA KANN JEDER

Viele würden gern, trauen sich aber nicht. OK! traf den **Power-Yoga-Erfinder Bryan Kest in Hamburg** und holte sich von ihm tolle Tipps für Einsteiger und Skeptiker ...

Er trinkt Tee und strahlt trotz Jetlag die Coolness eines gut gereiften kalifornischen Surferboys aus. Dabei ist der Mann aus Malibu seit über 30 Jahren einer der bekanntesten Yoga-Lehrer weltweit. Seine Kurse sind bereits Monate vorher ausgebucht, so wie der Drei-Tage-Marathon im Hamburger Power-Yoga-Studio von Bryans langjährigen Freunden Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz (www.poweryogagermany.de). Bevor er den meist weiblichen Kursteilnehmern Arme, Beine und den Kopf verdrehte, traf ihn OK! zum Gespräch.

Wann hast du mit Yoga angefangen?
Das war vor 39 Jahren. Mein Vater war Arzt,

hatte schlimme Rückenschmerzen und Bluthochdruck. Ihm half nur eins: Yoga.

Und da wolltest du auch mitmachen?

Nein, ich musste. Mit 15. Mitten in der Pubertät. Mein Vater stellte mich vor die Wahl: „Mach Yoga oder du fliegst aus dem Haus!“ Unglaublich! Das war in den 70ern. Meine Freunde dachten, Yoga ist eine Religion und ich bin einer Art Sekte verfallen. Ziemlich schnell spürte ich aber die positiven Effekte und blieb dabei, bis heute.

Was ist Power-Yoga?

Die Zeit des Tages, die du dir nimmst, um die Qualitäten zu stärken, die dich glücklich machen. Und die zu beseitigen, die dich unglücklich machen.

Was würdest du Anfängern empfehlen?

Habt keine Angst! Geht in eine Probestunde. Ein guter Lehrer wird euch beruhigen. Yoga ist kein Wettkampf, sondern friedlich. Vergleicht euch nicht mit anderen Kursteilnehmern! Jeder Mensch ist einzigartig. Relaxt einfach!

Muss man fürs Yoga Vegetarier werden?

Yoga empfiehlt nichts, Yoga verbietet nichts. Yoga schärft dein Bewusstsein. Meine Erfahrung ist: Du merkst, wenn du etwas richtig machst, und du lernst aus Fehlern. Vertrau dir. Und du wirst am Ende die richtigen Entscheidungen fällen.

RELAXT
Bryan Kest schwört auf Power-Yoga. Sein Tipp: „Vergleicht euch nicht mit anderen Kursteilnehmern!“



„HABT KEINE ANGST!“



POSITIVE EFFEKTE Power-Yoga macht glücklich und entspannt Körper und Geist