

Kia Meaux: Power Yoga, DK 2002.

Im Gegensatz zu manch anderen Ladenhütern ein so genannter „**eye-catcher**“, der die Blicke nicht nur des potenziellen Yogabuch-Käufers auf sich zieht; von vorn bis hinten auf angenehme Weise gestaltet, bietet es fotografische und inhaltliche Portionshäppchen für diejenigen, die zum dynamischen Yoga finden wollen. Die Zeit der unterernährten Strichmännchen von Buchautoren, die mental im 2. Jahrhundert nach Christus stehen geblieben sind und Yoga als sich selbst geißelnde Strafprozedur ansehen, sind glücklicherweise vorbei, ebenso die Zeit der Bücher, die man nur mittels Lupe lesen kann, ohne sich die Augen zu vergraulen.

Und doch – der kundige Leser muss sich irgendwann - ja, auch mit dem Inhalt auseinandersetzen. Der Unterschied zwischen Power-Yoga und Ashtanga-Yoga ist bereits auf meiner Homepage beschrieben worden; angelehnt an olympische Spiele käme niemand auf den Gedanken, den Marathonlauf in kleinere Strecken zu zerstückeln. Ein Marathonlauf hat 42,195 km, keinen Zentimeter weniger. Power-Yoga versucht genau das, nämlich sich bei anerkannten Yoga-Richtungen zu bedienen und sich einzelne Aspekte herauszupicken, die offenbar besonders wertvoll scheinen oder angesagt sind: Power, Dynamik, Workout! – **Shitkram!**, wie die Norddeutschen zu sagen pflegen. Auf den Grundlagen des Ashtanga-Yoga stellt Power-Yoga eine äußerst effektive Methode dar - sage nicht ich, sondern vermerkt die Autorin auf dem Buchdeckel. Wenn aber die hier vorgestellte „Methode“ (es ist ja keine sich in Jahrtausenden entwickelte Yoga-Richtung!), wenn diese Methode schon so effektiv ist, wie wirkungsvoll muss dann das ursprüngliche Ashtanga-Yoga erst sein? Und wenn dem so ist, warum sollte sich ein Yoga-Interessent mit weniger begnügen, anstatt gleich zum Original, eben zu Ashtanga-Yoga, zu greifen?

Ashtanga-Yoga ist allumfassend, Power-Yoga - würde **Hella von Sinnen** sagen - ist alles oder nichts; jeder kann hier nach seinem Gutdünken ein Programm verkaufen, das er für besonders gut hält. Es ist aber wie ein neues Medikament, für das noch keine Langzeiterfahrungen vorliegen. Na gut, sagen wir es einmal so: Ein bisschen Gymnastik ist besser als im Sofa herumzulümmeln, und jemand, der sich von diesen schönen Fotos inspiriert fühlt, sich an kürzere Yoga-Einheiten heranzuwagen, wird mit diesem Buch genau das erzielen, was auf der Eingangsklappe erwähnt wird: einen herausfordernden Workout, der zu mehr Kraft, Energie und Flexibilität führt. Später kann man ja eine Ashtanga-Yoga-Schule aufsuchen. Warum nicht gleich?

Merke: Wo Power-Yoga draufsteht, ist häufig Yoga drin, manchmal auch Power. Da mag ein wenig Ashtanga-Yoga enthalten und eine Prise Iyengar-Yoga beigemischt sein. Aber nur dort, wo Ashtanga-Yoga draufsteht, ist auch Ashtanga Vinyasa Yoga drin. Tausende von sonnendurchbräunten indischen Yogis haben sich in asketischen Lebensläufen ihre Körper malträtirt auf der Suche nach dem wahren Yoga. Auch wenn es das vielleicht nicht gibt, haben sich im Lauf dieser Selbstversuche in Tausenden von Jahren Grund-legende Yoga-Richtungen entwickelt, die auf eine traditionsreiche Erfahrung zurückblicken können und die körperliche Belange adäquat berücksichtigen. Diese Yoga-Richtungen gewähren bestmögliche Grundlagen für einen gesunden Unterricht. Sie lassen sich aber nicht zerstückeln, wenn man den Geist und ihre Wirkungen nicht zerstören will. Wer 1500 Meter läuft, wird nie die Erfahrungen eines Marathonlaufs machen können, da kann er zappeln so viel er will.

Bedingt empfehlenswert