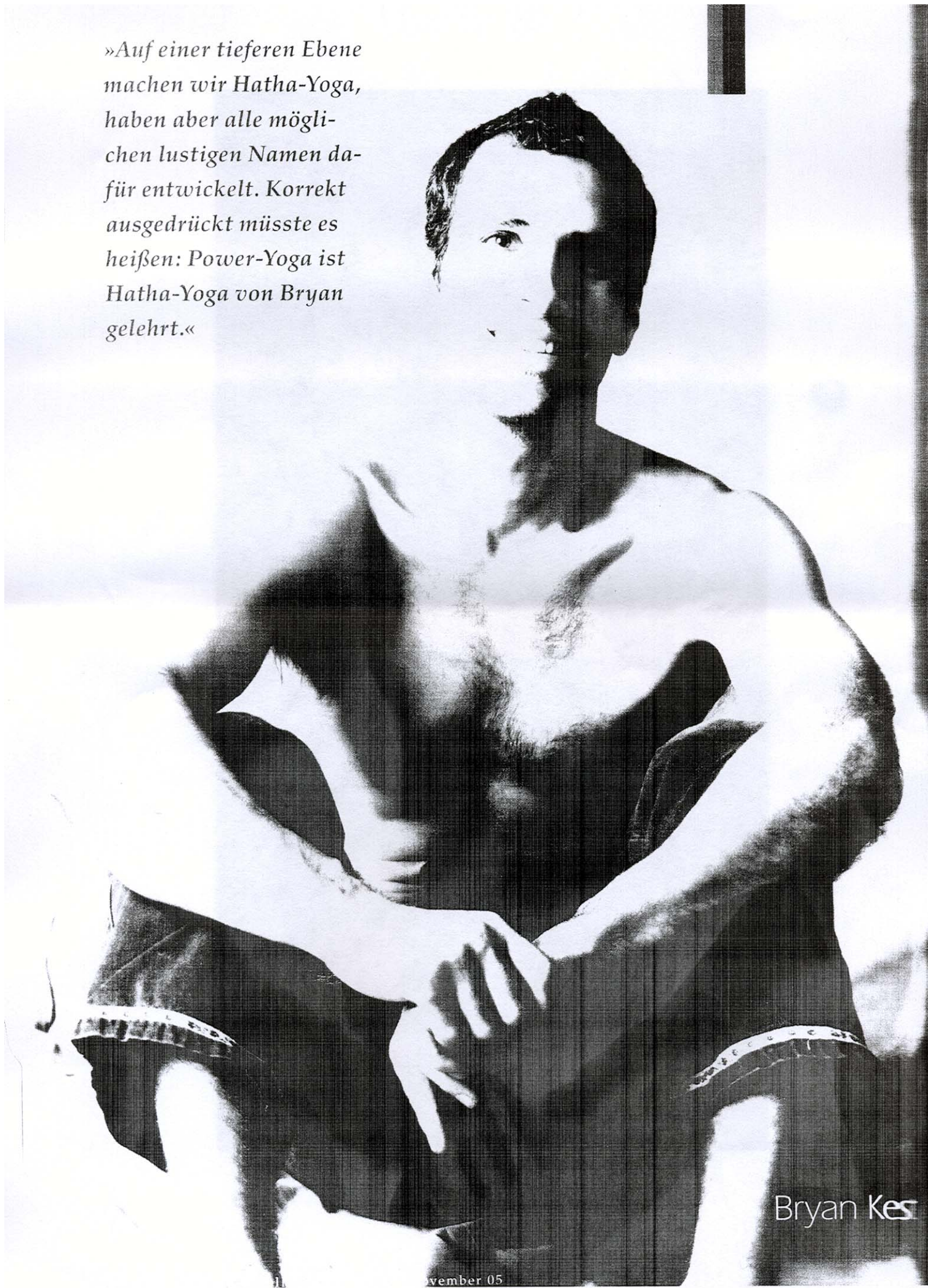


»Auf einer tieferen Ebene machen wir Hatha-Yoga, haben aber alle möglichen lustigen Namen dafür entwickelt. Korrekt ausgedrückt müsste es heißen: Power-Yoga ist Hatha-Yoga von Bryan gelehrt.«



Bryan Kes

# Power-Yogi

Oder: »All you need is Love«

In Amerika zählt der 40jährige **Bryan Kest, der Begründer des Power-Yogas**, zu den bekanntesten unter den Yoga-Lehrern. In den 80er Jahren nannte er seinen dynamischen Stil Power-Yoga, machte sich einen Namen als Yogalehrer und prägte damit die gesamte westliche Yogawelt. Zu seinen Yoga-Kursen pilgern die Menschen in Scharen und warten – wenn es sein muss – in langen Schlangen vor seinem Center, um an seinem Unterricht teilnehmen zu können. Auch viele Stars und Sternchen zählen zu seinen Schülern, aber trotzdem wirkt Bryan Kest erfrischend natürlich und jugendlich. Die Einfachheit von Kest verleiht Yoga wieder eine erfrischend neue Note, die den verkrusteten und oft überheblichen Strukturen vieler Yogaschulen und -institutionen nicht schaden kann.

**Doris Iding:** *Wann haben Sie mit Yoga angefangen?*

**Bryan Kest:** Als mein Vater zu mir sagte: Entweder du fängst mit Yoga an oder ziehst hier aus! Ich hatte somit keine andere Wahl. Ich musste mit Yoga anfangen. Mein Vater hatte eine Verletzung am Rücken erlitten. Nichts hatte ihm wirklich geholfen. Dann hatte ihm jemand gesagt, dass er es mit Yoga versuchen soll und das hat geholfen. Somit wollte er, dass seine Kinder auch mit Yoga anfangen. Und da er ziemlich resolut ist, gab es für mich nur die Möglichkeit, es zu tun.

**D.I.:** *Und hat es Ihnen gleich am Anfang gefallen?*

**Bryan Kest:** Nein. Anfangs mochte ich es überhaupt nicht.

Und es hat ein halbes Jahr gedauert, bis ich Spaß daran bekommen habe. Es war so schwierig, da es das genaue Gegenteil von dem war, mit dem ich aufgewachsen bin. Darüber musste ich erst einmal hinwegkommen, was mir aber gut gelungen ist. Irgendwann hat es mich dann gepackt, und ich bin dran geblieben. Der Rest hat sich von alleine ergeben. Ich kann nicht einmal sagen, wie genau das alles passiert ist. Der Rest ist vielleicht auch nur Glück. Als Yoga nach Amerika kam, war ich in einer der ersten Ashtanga-Yoga-Klassen. Als dann die anderen Menschen in Amerika plötzlich Interesse an Yoga bekommen haben, hatte ich bereits so viel gelernt und

war ihnen vielleicht 10 Jahre voraus. Aber alles in allem würde ich sagen, dass ich viel Glück hatte: Ich war einfach zum richtigen Moment am richtigen Platz.

**D.I.:** *Wie genau ging es Ihnen, als Sie mit Yoga angefangen haben? Schließlich waren Sie ein Junge, 15–16 Jahre alt und in der Pubertät. Was haben Ihre Freunde dazu gesagt?*

**Bryan Kest:** Es war nicht leicht. Damals in Detroit kannte keiner Yoga. Meine Freunde haben es nicht verstanden und ich habe ihnen auch nicht viel davon erzählt. Ich habe all die anderen Dinge getan, die Jugendliche in dem Alter tun, und gleichzeitig aber habe ich auch Yoga praktiziert. Gelernt habe ich Yoga auf Hawaii, und bin dann nach Detroit gezogen, wo keiner Yoga machte. Und da es auch in Detroit keine Yogaklassen gab, musste ich mich mit dem zufrieden geben, was ich auf Hawaii gelernt hatte.

**D.I.:** *Wie sind Sie dann zum Power-Yoga gekommen?*

**Bryan Kest:** Zuerst möchte ich einmal erklären, was Power-Yoga ist. Power-Yoga stärkt dich, macht dich kraftvoll. Alle Yogarichtungen, die dich kraftvoll machen, sind letztendlich Power-Yoga. Auf einer tieferen Ebene machen wir Hatha-Yoga, haben aber alle möglichen lustigen Namen dafür entwickelt: Jivamukti-Yoga, Power-Yoga, Ashtanga-Yoga, Flow-Yoga. Es sind alles verschiedene Namen, die das Gleiche meinen: Yoga. Korrekt ausgedrückt müsste es heißen: Power-Yoga ist Hatha-Yoga von Bryan gelehrt.

INTERVIEW ■ DORIS IDING



© Foto: Jason Willheim

*»Viele Leute transportieren ihren Müll in den Yoga und machen aus Yoga Müll. Das soll aber nicht bedeuten, dass Yoga Müll ist, sondern dass sie es nicht richtig verstanden haben.«*

**D.I.:** Was glauben Sie macht Yoga gerade so attraktiv?

**Bryan Kest:** Es ist ganz einfach. Der Mensch hat drei Bedürfnisse: Er möchte körperlich zufrieden sein, mental zufrieden sein und emotional zufrieden sein. Aber was fehlt? Es fehlt die Liebe, weil die meisten Menschen emotional unzufrieden sind. Und deshalb ist Yoga jetzt so populär geworden. Die Liebe wird durch Yoga vermittelt und gibt dem Menschen genau das, was ihm fehlt.

**D.I.:** Fehlt den Menschen diese Liebe erst heutzutage?

**Bryan Kest:** Nein, die Liebe fehlt den Menschen eigentlich schon immer. Oder haben Sie schon

einmal von einer Zeit in der Menschengeschichte gehört, in der es keine Kriege gegeben hat oder in der es keinen Hass, keine Verurteilungen, Eifersucht gegeben hat? Erst durch die Liebe wird der Mensch emotional zufrieden. Das Ziel von Yoga ist es, diese Liebe zu vermitteln. Und erst dann werden wir vollkommen und können in Frieden mit uns und anderen leben. Die fehlende Liebe ist auch der Grund, warum viele Menschen so unausgeglichen sind und von einem zum anderen hetzen: Es ist die Liebe, die ihnen fehlt. Es ist ein Loch, dass die Menschen mit Konsum, Geld, Schönheit

*»Meine Kurse sind auf Spendenbasis. Oder haben Sie schon mal irgendwo gehört, dass man Liebe kaufen kann?«*

zu stopfen versuchen. Dabei wissen wir noch nicht mal, ob uns diese Dinge wirkliche Befriedigung bringen. Aber das Fernsehen vermittelt uns das Gefühl, dass wir diese Dinge brauchen, um zufrieden zu sein. Doch dieses emotionale Loch kann nur mit Liebe gefüllt werden.

**D.I.:** Sind Sie direkt von Anfang an mit dieser tiefen Liebe in Kontakt gekommen?

**Bryan Kest:** Nein. Am Anfang ging es mir nur darum, gesund zu sein. Aber je länger ich Yoga praktiziert habe, desto mehr bin ich damit in Kontakt gekommen. Ich habe realisiert, dass ich mich lieben muss, wenn ich gesund sein will.

**D.I.:** Bezogen auf Power-Yoga entsteht leicht der Eindruck, dass es sich hier um einen rein körperlichen Yoga handelt. Das ist zumindest das, was in den Fitness-Studios vermittelt wird. Wenn ich aber höre, dass Sie bei Ihren Ausbildungen sehr viel Wert auf diese Ganzheitlichkeit legen und auch Spiritualität eine große Rolle spielt, dann frage ich mich, wie es möglich ist, dass hier nur ein Teil von dem ankommt, was Sie eigentlich vermitteln möchten.

**Bryan Kest:** Das frage ich mich auch (lacht). Es liegt daran, dass viele Menschen es in der Tiefe nicht verstehen. Es ist aber genauso unverständlich wie die Frage: Wie kann es bei Christen zum Krieg kommen? Man kann es auch so ausdrücken: Viele Leute transportieren ihren Müll in den Yoga und machen aus Yoga Müll. Das soll aber nicht bedeuten, dass Yoga Müll ist, sondern dass sie es nicht richtig verstanden haben. Das heißt, dass es Leute hier in Deutschland gibt, die es nicht wirklich verstehen und dass es Leute hier gibt, die es richtig verstehen. Aber das Gleiche gilt auch für die Menschen in Amerika. Dort gibt es ebenso einige, die es verstehen und andere, die es nicht verstehen. Für viele Menschen ist es so, dass sie zuerst einmal über den Körper Zugang zu Yoga finden. Aber vielleicht kommen diese Menschen irgendwann an den Punkt, wo sie realisieren, dass

ihr Körper begrenzt ist. Und dann fangen sie vielleicht an, sich auf einer tieferen Ebene mit Yoga zu beschäftigen.

**D.I.:** *Sie haben vorhin gesagt, dass Sie in Hawaii mit Yoga angefangen haben. Hatten Sie dann später einen Yoga-Lehrer?*

**Bryan Kest:** Ja. (Bryan zeigt auf seine Brust). Er ist in mir. Und bald werde ich noch einen neuen haben: meine Frau ist schwanger und wird bald einen Sohn gebären. Er wird dann mein neuer Yogalehrer sein. In Indien war Patthabi Jois mein Lehrer. Dann habe ich bei vielen großen spirituellen Lehrern dieser Welt gelernt, die mir alle zeigen, wie ich den Lehrer in mir finde. Aber mein größter Lehrer war S.N. Goenka, von dem ich die Vipassana-Meditation gelernt habe. Er war derjenige, der in meinem Leben den größten Einfluss auf mich gehabt hat. Die Vipassana-Meditation ist sehr kraftvoll, um meinen Lehrer in mir zu finden.

**D.I.:** *Das heißt, dass Sie auch für andere Traditionen offen sind und diese praktizieren?*

**Bryan Kest:** Ja. Die Vipassana-Meditation stammt aus dem Buddhismus.

**D.I.:** *Sie wirken auf den ersten Eindruck so, als würde es Ihnen eher um die unmittelbare Umsetzung von Yoga gehen. Haben Sie sich auch tiefergehend mit der Philosophie, zum Beispiel dem Sutra von Patanjali beschäftigt?*

**Bryan Kest:** Anfangs habe ich nur mit meinem Körper gearbeitet. Es klingt natürlich in einer gewissen Weise irreführend, wenn ich sage, dass ich nur mit meinem Körper gearbeitet habe, denn wenn man Yoga macht, beruhigt man automatisch den Geist. Und wenn man Yoga praktiziert und sich der Geist beruhigt, dann öffnet man sich automatisch für Dinge, die man normalerweise nicht mitbekommt, weil der Geist so unruhig ist. Und je ruhiger der Geist ist, desto mehr öffnet sich das Herz. Und dann kommt die Liebe ganz automatisch dazu. Selbst die moderne Wissenschaft sagt

ja, dass 90% der körperlichen Erkrankungen im Geist ihren Anfang haben und durch Stress kommen. Und wenn man körperlich gesund sein will, dann muss man auf sein Bewusstsein achten und darauf, wie und was man denkt. Und es gibt keinen höheren Bewusstseinszustand als die Liebe, Friede oder welches Wort auch immer man dafür verwenden möchte.

Was das Yoga Sutra betrifft, so bin ich kein intellektueller Typ. Ich habe es zwar streckenweise gelesen, aber es langweilt mich irgendwie. Ich bin auch kein Mensch, der über alte Schriften lernt, sondern unmittelbarer und direkt.

**D.I.:** *Sie sind ja in der Zwischenzeit seit 21 Jahren Yogalehrer. Haben Sie mehr Männer oder mehr Frauen in Ihren Yoga-Klassen?*

**Bryan Kest:** Anfangs waren es mehr Frauen, aber mittlerweile ist es gleich.

**D.I.:** *Ich denke, dass es der Yogaszene auch mal sehr gut tut, wenn so männliche Männer wie Sie Yoga praktizieren und lehren und nicht nur immer ein ganz bestimmter Typ Mann, der eher weich und sensibel wirkt.*

**Bryan Kest:** Ja, es kommen immer wieder Männer in Amerika zu mir, die sagen, dass sie froh sind, dass ein Mann wie ich Yoga lehrt. Wenn sie mich sehen, dann haben sie das Gefühl, dass es auch etwas für sie ist.

**D.I.:** *Gibt es einen Unterschied zwischen Ihren amerikanischen und deutschen Schülern?*

**»Ich habe streckenweise Patanjalis Yoga-Sutren gelesen, aber es langweilt mich irgendwie. Ich bin auch kein Mensch, der über alte Schriften lernt, sondern unmittelbarer und direkt.«**

**Bryan Kest:** Nein. Der einzige Unterschied ist, dass Power-Yoga in Amerika populärer ist als hier in Deutschland. Es kam zuerst nach Amerika und wurde dort sehr schnell populär. Aber ich denke, dass es hier in Deutschland bald genauso sein wird. In Amerika sind es bereits 25 Millionen Menschen, die Power-Yoga praktizieren.

**D.I.:** *In Ihre Yogaklassen kommen ja sehr viele Prominente. Wer gehört hier so zu Ihren Kunden?*

**Bryan Kest:** Ich kann sie gar nicht alle aufzählen. Es sind zu viele. Aber das ist mir eigentlich auch egal. Sie sind für mich genauso wie alle anderen Teilnehmer auch. Sie sehnen sich nach den gleichen Dingen wie alle anderen Teilnehmer auch.

**D.I.:** *Das heißt, sie kommen in die ganz normalen Klassen?*

**Bryan Kest:** Ja, sie müssen. (lacht) Es gibt bei mir keine VIP-Yogaklassen.

**D.I.:** *Das heißt, dass Sie auch keine Privatstunden geben?*

**Bryan Kest:** Nein. Ich habe lange Privatstunden gegeben, aber tue es nicht mehr. Es macht mich müde. Ich weiß nicht warum....

**D.I.:** *Aber ist es nicht viel einfacher, nur eine Person zu unterrichten?*

**Bryan Kest:** Es ist das Gleiche. Und warum soll ich nur eine Person unterrichten, wenn ich 100 Leute unterrichten kann? Wenn man so viele Leute wie möglich erreichen möchte, dann ist es besser, mehr als nur einen zu unterrichten.

**D.I.:** *Aber ist es nicht viel effektiver, wenn man nur mit einem Menschen arbeitet? Bei so großen Klassen kann man doch überhaupt nicht überblicken, ob die Leute Fehler machen.*

**Bryan Kest:** Nein. Ich unterrichte 100 Leute genauso, als wenn ich nur zu einem einzelnen sprechen würde. Solange sie mich akustisch verstehen können, ist es o.k. Manche Lehrer unterrichten anders als ich und für sie ist es besser. Mark Whitwell arbeitet ja zum Beispiel mit der Yogatherapie und richtet sich ganz auf die individuellen Bedürfnisse seiner Kli-

enten ein. Zu ihm kommen die Menschen ja auch mit einem ganz bestimmten körperlichen Anliegen oder Leiden. Das ist somit ein ganz anderer Ansatz als meiner.

**D.I.:** *Wenn man hört, wer so alles zu Ihrem Klientel gehört, dann kann man ja davon ausgehen, dass Ihre Kurse nicht gerade billig sind, oder?*

**Bryan Kest:** Meine Kurse sind auf Spendenbasis. Oder haben Sie schon mal irgendwo gehört, dass man Liebe kaufen kann?

**D.I.:** *Haben Sie Pläne bezüglich Yoga?*

**Bryan Kest:** Nein. Ich mache keine Pläne. Denn jedes Mal, wenn ich versuche, meine eigenen Pläne durchzusetzen, geht es in die Hose. Somit gehe ich ganz mit dem Flow.

**D.I.:** *Eine letzte Frage: Wenn Sie drei Wünsche hätten. Was würden Sie sich wünschen?*

**Bryan Kest:** Liebe, Liebe, Liebe. Was sonst hilft uns?

**D.I.:** *Vielen Dank für das Interview. ■*

## Mehr Info

Web: [www.poweryoga.com](http://www.poweryoga.com)

## Bücher & Audio CD von Bryan Kest

- Bryan Kest's long, slow & deep. Live from Santa Monica, California.
- Bryan Kest's Power-Yoga. Live from Santa Monica, California.

Zu bestellen unter: lord vishnus couch SÜDSTADT, Maria-Hilf-Str. 15-17, D-50677 Köln, Tel: 0221-923 55 05, Fax: 0221-923 55 04, E-mail: [info@vishnuscouch.de](mailto:info@vishnuscouch.de)

Bryan Kest wird am 1. und 2. April 2006 auf der Yoga Conference Germany in Köln mit von der Partie sein. Ermäßigte Anmeldungen sind seit September über [www.yogaconference.de](http://www.yogaconference.de) möglich.

\*\*\*

Das Interview führte Doris Iding. Doris Iding ist Schriftstellerin, Journalistin, Ethnologin und Yogalehrerin.

E-mail: [doid@gmx.de](mailto:doid@gmx.de)  
Web: [www.doris-iding.de](http://www.doris-iding.de)