



**Antastha Yoga beflügelt die Piloten auf der Solar Impulse -
Mit individuellen Asanas können sie die Extremsituation einer Weltumrundung
in einem Flieger ohne Druckausgleich bewältigen. Uralte Yogapraxis trifft auf
High-tech, mindert die Anspannung und kräftigt physisch und geistig.**

Sanjeev Bhanot, erfahrener Yoga-Coach aus Indien, trainiert **André Borschberg** und seinen Partner **Bertrand Piccard** mit **Antastha Yoga**, einer Reihe von speziell entworfenen Übungen aus dem klassischen Hatha Yoga, kombiniert mit anderen Yogatechniken. Fünf Monate werden sie mit der Solar Impulse unterwegs sein, dem Hochtechnologie Solarflugzeug auf Klimamission, das in zehn Etappen von und nach Abu Dhabi um die Welt fliegt.

Die 35.000 Kilometerstrecke bedeutet für die Piloten beinahe 500 Stunden in der Luft in einer nur knapp vier Quadratmeter großen Kabine. Einzelne Flugstrecken dauern mehr als fünf Tage und Nächte und übersteigen die normalen menschlichen Kräfte.

Fehlender Druckausgleich in 8500 Metern Flughöhe mit Temperaturschwankungen zwischen minus 20 und plus 40 Grad Celsius und wenig technische Routine führen zu tiefer Erschöpfung, Müdigkeit, Muskelverspannungen. Die psychische Belastung in der Isolation ist enorm. Ständige Wachsamkeit, ausreichend Schlaf und Erholung aber sind überlebenswichtig.

Sanjeev Bhanot hat das Fliegerduo mit Yoga Impulse intensiv vorbereitet und begleitet das Team während der gesamten Expedition. Für ihren ersten Round-the-World-Solarflug hat der Yoga-Trainer spezifisch zugeschnittene CNS-Übungen aus dem **Antastha Yoga** entworfen, die das Gleichgewicht im Zentralnervensystem (Central Nervous System) erhalten. Der Körper kann sich dadurch an den Sauerstoffmangel anpassen, Stress wird gemindert, Konzentration und Emotionen bleiben stabil. Borschberg und Piccard praktizieren die klassischen, statischen Yoga-Positionen, Atemtechniken und Meditation regelmäßig im Cockpit mit verbundenen Augen.

Das passionierte sechzigköpfige Ingenieurteam und **Sanjeev Bhanot** ermöglichen mit **Solar Impulse** eine perfekte Synthese von Mensch und Maschine. Mit **Antastha Yoga** werden die Grenzen des Machbaren erweitert, das Denken der Menschen verändert. Was als Abenteuer beginnt, wird unsere globale Zukunft gestalten.

Sanjeev Bhanot gründete YOGALIFE 1999, um die Essenz authentischer, traditioneller Yoga-übungen für die Menschen des 21. Jahrhundert nutzbar zu machen. Er trainiert Manager großer internationaler Konzerne und Institutionen und beriet Julia Roberts in ihrem Film Eat, Pray, Love. *„Für die Zukunft hoffe ich, dass jeder Mensch die positiven Wirkungen von Yoga, einem der größten Geschenke an die Menschheit, nutzen und genießen kann.“* **Sanjeev Bhanot** im Interview.

Sanjeev Bhanot
sanjeev@yogalife.org
+91 84 47 69 40 90
+41 793 86 42 17

Micaela Preguerman
micaela@yogalife.org
+91 68 39 42 75
+49 151 17 27 98 57

Fotomaterial in Hochauflösung und Webqualität

<http://www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/press-corner/>

Über die Piloten André Borschberg und Bertrand Piccard

http://info.solarimpulse.com/en/our-story/pilots/#.VP2Yp_mUeSo

Über die Solar Impulse

<http://info.solarimpulse.com/en/our-adventure/solar-impulse-2/#.VP2YiPmUeSo>

<http://www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/>