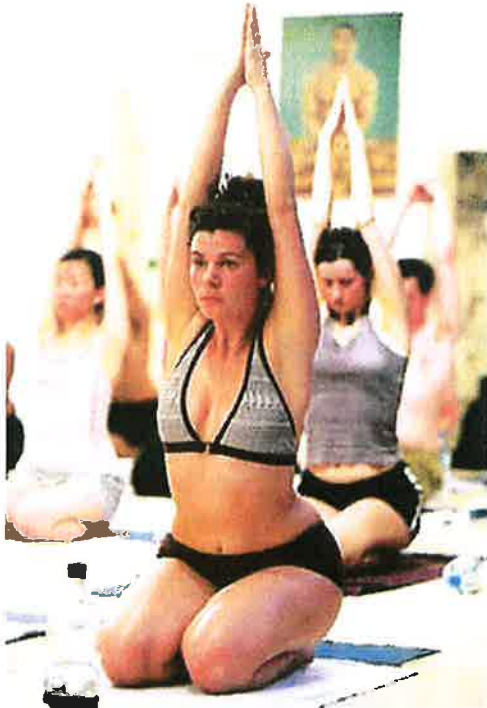


Bikram Yoga: Schwitzen bei 40°C für Körper und Geist

Lady Gaga tut es, Asthon Kutcher tut es, und Madonna tut es auch. Bikram Yoga hat in den vergangenen Jahren immer mehr an Popularität gewonnen. GLAMOUR verrät Ihnen, was das Besondere an Bikram Yoga ist



Bikram Yoga
© Getty Images

Die erste Yoga-Stunde ist die schlimmste: Die Luft ist stickig, das Atmen fällt schwer, überall um einen herum stehen leicht bekleidete, vor Schweiß tropfende Menschen, die die körperlichen Strapazen auch noch zu genießen scheinen. Hin- und hergerissen zwischen Übelkeit und Schwindel wünschen sich viele Anfänger, den Yoga-Raum nie betreten zu haben. Doch bereits nach der ersten Yoga-Stunde schwindet jeder Zweifel, und der Stolz durchgehalten zu haben bleibt.

Yoga ist nicht gleich Yoga

Es gibt viele Arten von Yoga: Zum Beispiel Power Yoga, Yoga zur Entspannung oder meditatives Yoga. Wer bei Bikram Yoga allerdings Kerzenschein und Spiritualität erwartet, liegt vollkommen falsch. Ganz im Gegenteil: Bikram Yoga lässt sich auch als die Leichtathletik unter den Yoga-Arten bezeichnen. Das Besondere an Bikram Yoga ist, dass es in einem auf 40 Grad Celsius aufgeheizten Raum praktiziert wird. Warum die Hitze? In erster Linie weil die hohe Temperatur dem Körper die Körperdehnung erleichtert und einer Verletzungsgefahr des Körpers entgegenwirkt. Zusätzlich hilft das extreme Schwitzen, überflüssige Stoffe aus dem Körper abzutransportieren. Der Körper wird gereinigt, entgiftet und die Verbrennung von Kalorien gesteigert. Ob jung oder alt, ungelenkgig oder sportlich, Anfänger oder Fortgeschrittener: Bikram Yoga eignet sich für jeden.

Woher kommt Bikram Yoga?

Entwickelt wurde Bikram Yoga von Bikram Choudhury. Er wurde 1946 in Kalkutta geboren und begann im Alter von vier Jahren mit Yoga. Er gab dieser Yoga-Art ihren Namen und gründete das erste "Bikram's Yoga College of India". Mittlerweile gibt es über 600 Bikram Yoga-Schulen weltweit.

Was erwartet Sie im Bikram Yoga?

Eine Bikram Yoga-Stunde dauert 90 Minuten und besteht aus einer Reihe von 26 aus dem Hatha Yoga abgeleiteten, aufeinander aufbauenden Yoga-Übungen, die jeweils einmal wiederholt werden. Die

Yoga-Stunde wird in drei Serien unterteilt: Auf eine Serie mit Yoga-Übungen im Stehen, folgt eine Serie im Liegen und eine Serie im Sitzen. Eingeleitet und am Ende der Stunde beendet werden die 24 Körperübungen durch jeweils eine Atemübung. Im Bikram Yoga geht es in erster Linie darum, seinen inneren Schweinehund zu überwinden und sein Durchhaltevermögen zu trainieren. Hat man dies geschafft, lässt sich aus den Übungen der größte Nutzen für den Körper ziehen: Er wird in alle Richtungen gedehnt. Kraft, Flexibilität und Körperbalance werden aufgebaut. Man bearbeitet systematisch alle Muskeln, Gelenke und Organe und baut zusätzlich Spannungen und Stress ab. In jeder Übung der Yoga-Stunde wird frisch mit Sauerstoff angereichertes Blut in alle Teile des Körpers gepumpt. Maximale Körperfunktionen können so erhalten und das Wohlbefinden des eigenen Körpers gesteigert werden. Die Stärkung des Immunsystems ist ein weiterer Nebeneffekt bei Bikram Yoga.

Klicken Sie sich durch unsere Galerie und lesen Sie das Interview auf der nächsten Seite, um mehr über Bikram Yoga zu erfahren.

So kommen Sie gut durch Ihre erste Bikram Yoga-Stunde:

- ***Essen Sie mindestens zwei Stunden vor der Yoga-Stunde nichts mehr.***
- ***Trinken Sie vor und nach der Stunde ausreichend Wasser.***
- ***Tragen Sie leichte und kurze Kleidung. Nicht vergessen. Im Raum herrscht eine Temperatur von 40 Grad.***
- ***Atmen Sie ruhig und stetig durch die Nase, halten Sie niemals die Luft an.***
- ***Wird Ihnen schlecht oder schwindelig machen Sie ein Pause und setzen Sie sich auf den Boden, aber verlassen Sie nicht den Raum.***
- ***Sprechen Sie im Raum nicht, und verhalten Sie sich, auch zwischen den Übungen, so ruhig wie möglich - das spart Energie.***

Interview mit einem Bikram Yoga-Experten

"Yoga hat mein Leben verändert": Feroze Khan verrät hilfreiche Tipps und Insiderwissen

Feroze Khan, geboren im indischen Poona, ist professionell ausgebildeter Bikram Yoga-Lehrer und betreibt Yoga-Studios in Brüssel, Antwerpen, Frankfurt am Main, und ab Mai 2011 auch in München. Zu seinen Schülern zählen unter anderem Stars wie Modedesigner Wolfgang Joop oder die Tennisspielerin Kim Clijsters.

Lesen Sie im Interview, was Feroze Khan über Bikram Yoga sagt.

GLAMOUR: Warum haben Sie sich auf Bikram Yoga spezialisiert?

Khan: Ich unterrichtete Aerobic, Steppaerobic, Jumping Jack und Yoga in Indien. Nach einer Verletzung am Knie entschied ich mich, mich nur noch auf eine Sportart zu konzentrieren, und so begann ich mit Bikram Yoga und dem Unterrichten.

GLAMOUR: Warum sind Sie Yoga-Lehrer geworden?

Khan: Yoga hat mein Leben verändert. Das möchte ich gerne weitergeben. Ich bin mir sicher, dass Yoga das Leben von Millionen von Menschen positiv verändern kann.

GLAMOUR: Für wen ist Bikram Yoga geeignet?

Khan: Für jeden! Bikram, der Entwickler des Bikram Yogas sagt, die ganze Welt brauche Yoga. Er empfiehlt es jedem – ohne Einschränkung.

GLAMOUR: Kann man Bikram Yoga auch alleine zu Hause praktizieren?

Khan: Lieber nicht. Bei Bikram Yoga ist es wichtig, seinen Kopf auszuschalten und sich von seinen alltäglichen Gedanken zu befreien. Unterbewusst fällt es aber schwer mit dem Denken aufzuhören. Deswegen braucht man einen Yoga Lehrer oder Guru, der einen durch die Übungen führt. Perfektion ist das Wichtigste beim Yoga: Wer die Übungen korrekt ausführt, hat hundert Prozent Gewinn und wird sich

schaue, beeindruckt mich, wie perfekt viele ihre durchtrainierten Körper beherrschen und einfach verdammt gut dabei aussehen.

Dennoch blicke ich immer wieder auch in vor Anstrengung verzerrte Gesichter. Es stinkt erstaunlich wenig, obwohl in dem Raum 25 heftig schwitzende Menschen sind. Umso dankbarer bin ich, dass sich bei mir die Neigung zum Transpirieren in Grenzen hält und meine Kleidung nicht wie ein nasser Lappen an mir klebt.

Erhitzt verbiegen geht besser

Dann, endlich, ein kleiner Erfolg: Am Boden sitzend, ein Bein zur Seite gestreckt, schaffe ich es, den Rücken so weit herabsinken zu lassen, dass meine Stirn die Beine berührt. Wahnsinn, das gelingt mir sonst nicht. Die erhitzten Gliedmaßen lassen sich eben doch etwas leichter verbiegen.

Die letzte Viertelstunde wird hart für mich, die Kraftreserven sind aufgebraucht und meine Bewegungen werden zusehends langsamer. Die Minuten schleppen sich dahin. Selten hat Wasser so gut geschmeckt. Die Flaschen habe ich fast geleert. Dann ist es vollbracht. Auch die 26. und letzte Übung – „Feueratem“ – habe ich hinter mir. Durchgeschwitzt, aber glücklich ruhe ich mich aus – das habe ich mir jetzt verdient.

In der Umkleide hat sich in null Komma nichts eine Schlange vor den Duschen gebildet. Eine Frau mit drahtigem Körper gratuliert mir, ich hätte mich für das erste Mal gut geschlagen. Ich erfahre, dass sie gerade den „challenge“ macht: 30 Tage lang besucht sie täglich einen Kurs. „Fürchterlich war das Wochenende, als ich den Abend vorher zu viel getrunken hatte.“ Sie hätte auch pausieren können. Doch dann hätte sie am nächsten Tag zweimal das Übungsprogramm absolvieren müssen.

In dieser Nacht kann ich sehr gut schlafen. Zu Hause merke ich zwar, dass ich richtig Sport gemacht habe, aber ich bin nicht fix und fertig. Das Beste aber ist: Muskelkater habe ich nicht bekommen.

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/frankfurt/freizeittipps/meditieren-bei-40-grad/-/1474298/7932610/-/index.html>