

Yoga für Höchstleistungen

Von Michèle Binswanger. Aktualisiert am 31.12.2009

Kim Clijsters und Andy Murray erringen dank Bikram Yoga Höchstleistungen. Stars wie Madonna und Julia Roberts halten sich damit fit. Was ist dran am Yoga der Promis?



Kim Clijsters in Siegerpose nach dem Sieg am US Open. Nach zweijähriger Pause und zwei Kindern half ihr Bikram Yoga an die Weltspitze zurück.

Bild: Keystone

Ein Fitness-Programm, das dazu befähigt, Roger Federer zu schlagen? Tönt etwas hoch gegriffen. Laut Andy Murray aber gibt es das. Der viertbeste Tennisspieler der Welt entdeckte vor zwei Jahren Bikram Yoga, auch bekannt als «Hot Yoga». Was mit einer Probelektion in einem auf 40 Grad geheizten Raum begann, führte zu einem erstaunlichen Leistungszuwachs des momentan besten britischen Tennisspielers. Im Januar 2009 gelang es ihm dank der so erworbenen körperlichen und mentalen Stärke, Federer in Melbourne zu schlagen.

Seither taucht der Name immer wieder auf. Soeben ist der belgischen Tennisspielerin Kim Clijsters das beinahe Unmögliche gelungen: nach mehr als zwei Jahren Pause und der Geburt

ihres zweiten Kindes ist ihr ein triumphales Comeback ins Tennis gelungen – dank Bikram Yoga. Wie andere Yoga-Stile, besteht auch Bikram Yoga aus einer Serie von Körperstellungen und Atemübungen. Mit dem Unterschied, dass in einem auf 40 Grad aufgeheizten Raum trainiert wird. Eine mörderische Tortour, wie viele Anfänger berichten – aber mit bestechender Wirkung. Denn als Lohn wirkt nicht nur eine verbesserte Fitness und Beweglichkeit, sondern auch mentale Stärke und die Fähigkeit, mit extremen Bedingungen zurechtzukommen. «Ich litt lange Zeit unter meiner mentalen Schwäche und konnte unter Druck einfach nicht bestehen», erklärte Tennisspieler Murray die Motivation, die ihn zum Bikram Yoga gebracht hat.

Dieses habe ihn gelehrt, «ruhig zu bleiben, keine übereilten Entscheidungen gleich zu Beginn des Matches zu treffen. Das Yoga half mir, ruhig zu bleiben bis zum Ende. Doch nicht nur Sportler schwören auf das Extrem-Yoga, das vom Yogameister Bikram Choudhury vor rund dreissig Jahren erfunden wurde. In Los Angeles gilt es als Geheimnis zu ewiger Jugend und einem perfekten Körper, auf das nicht nur Madonna schwört, sondern auch George Clooney, Elle Macpherson, Goldie Hawn, Barbra Streisand, Raquel Welch und Julia Roberts. Bikram Yoga wird inzwischen in über 600 Schulen auf der ganzen Welt gelehrt. (baz.ch/Newsnetz)

Erstellt: 31.12.2009, 11:31 Uhr