



Kakana – die Krähle



Gorhasana – das Kind



Setu Bandha Sarvangasana

# Eine Fitness-Tortur bei 40 Grad

## Madonna, Wolfgang Joop und die Tennisprofis Kim Clijsters und Andy Murray – sie alle schwören auf Bikram Yoga. „Es ist brutal“

VON THOMAS KIEM

Frankfurter. Niemand hat die Tendenz in diesem Jahr derart ins Staunen versetzt wie Kim Clijsters. Wie kann es sein, fragten sich nicht nur die Konkurrentinnen, dass eine junge Mutter nach mehr als zwei Jahren Pause auf die Profifour zurückkehrt, Kraftproze wie Serena Williams schwach erscheinen lässt und ihr Comeback mit dem US-Open-Fiel krönt? Dass die Belgierin ihre viele Jahre lang eingeübten Schläge nicht von heute auf morgen verlernt haben würde, schien nachvollziehbar; aber wie leichtfüßig, wie unermüdlich sich Kim Clijsters in ihrer zweiten Karriere

auf dem Platz bewegt, gilt als sensationell. Das Geheimnis ihrer Fitness hat die Flämmin bisher gehütet. Dass sie mehrmals die Woche von ihrem Wohnort Bree ins hundert Kilometer entfernte Antwerpen fährt, um beim Bikram Yoga das Letzte aus ihrem Körper herauszuholen, erfährt man von ihrem Yoga-Lehrer Saneer Khan. Er habe daran mitgewirkt, dass Kim Clijsters' Comeback in New York so triumphal verlief, sagt der Indier, der die Belgierin schon jetzt für die nächste Saison trümt.

Mit den gängigen Lehren wie Hatha-Yoga, die hierzulande in speziellen Studios oder an Volkshoch-



schulen unterrichtet werden, hat Bikram Yoga wenig gemein. Das sei „ein Unterschied wie Tag und Nacht“, sagt Feroze Khan, Bruder von Clijsters-Lehrer Saneer und Inhaber einer Schule in Frankfurt. Zwar besteht die neunzigminütige Einheit ebenfalls aus Asanas, doch werden die 26 Positionen in einem auf bis zu 40 Grad Celsius aufgeheizten Raum absolviert. Bikram Yoga dient nicht vorrangig der Entspannung, sondern der Erhaltung. Es geht nicht um Spiritualität, sondern um den inneren Schweinehund. Der Geist wird nur dann geschult, auf keinen Fall schlappmachen, während der Körper gedehnt, gestirft und gekräftigt wird. Bikram Yoga, sagt Feroze Khan, richte sich an „Menschen, denen Laufen, Radfahren oder Spinning zu langweilig ist“. Traditionalsen des deutschen Yogalehrer-Verbandes sprechen von „indischer Leichtathletik“.

Um das Fitnessprogramm, das die herkömmlichen Vorstellungen von Yoga sprengt, in Europa be-

auf 38 Grad Celsius erhitzen, sowie vier Ventilatoren, die die trockene Luft verteilen. Drei Wände sind verspiegelt, und sobald die Übungen beginnen, erkennt man darin nicht nur die roten Köpfe und tauchten Körper der anderen, sondern auch die eigene Unbeweglichkeit. Feroze Khan steht auf einem Podest und erklärt, dass die Hitze dazu diene, Muskeln und Gelenke dehnbare zu machen; viel Sportwissenschaftler behaupten etwas anderes.

Die 26 Asanas – im Stehen, Sitzen, Liegen und in mehreren Durchgängen – werden jeweils unterbrochen von Pausen, die so kurz sind, dass sie ihren Namen kaum verdienen; sie reichen gerade mal für einen Schluck aus der Wasserpulle. Jede Position, ob Kameel, Kobla oder Karminchen, sollte mindestens zehn Sekunden, am besten aber dreißig Sekunden lang gehalten werden. Schon nach den ersten Asanas sind die T-Shirts, sofern die

Teilnehmer überhaupt welche tragen, klatschnass, nach einer halben Stunde denkt jeder Anfänger zum ersten Mal daran, vor der Qual zu kapitulieren. Den Einwand, dass Mittelwertler solch hohe Temperaturen nicht gewohnt seien und womöglich unter Überhitzung und Muskelkrämpfen leiden könnten, wischt Feroze Khan beiseite wie einen lästigen Schweißtropfen: „Die Deutschen lieben die Hitze, sonst würden sie nicht so zahlreich in die Sauna gehen.“ Na ja, in der Sauna sitzt man ein Viertelstündchen auf der Holzbank, beim Bikram Yoga verrenkt man sich eineinhalb Stunden lang alle Gliedmaßen. Einige Muskeln, von deren Existenz man vorher nichts ahnte, fangen plötzlich an zu zucken.

Feroze Khan, vor 37 Jahren in indischen Poona geboren und über Lehr- und Wanderschaft in New York, Los Angeles und Brüssel nach Frankfurt gekommen, trüzt die Teilnehmer mit jenem „Ja-ä-

deh! im glücklichen Gesicht“, das er auch bei seinen Schülern sehen möchte. „No pain, no gain – life is tough!“ ruft er in den Räum-  
Oder: „Your body is your medium – exercise it!“ Wer kein Englisch versteht, ist auf verlorenem Posten.

Im fitnessverrückten Kalifornien ist Bikram Yoga vor mehr als dreißig Jahren erfinden worden, von dem Indier Bikram Choudhary, der in seiner Heimat Leistungssportler war. Bei dem Begründer ist auch Feroze Khan vor zehn Jahren in die Lehre gegangen, heute ist er für ihn als Ausbilder tätig, oder als Schiedsrichter, wie bei den Bikram-Yoga-Europameisterschaften vorigen Wochende in Dubai. Margit Gross, eine der fünf deutschen EM-Teilnehmerinnen, die ein dreiminütiges Programm präsentieren mussten, empfindet Bikram Yoga „fast wie eine Droge, oft wie möglich, am liebsten täglich, geht die Flugbegeisterin ins

Studio; nach ihrem ersten Besuch allerdings erzählt sie, habe sie „geheult vor Erschöpfung“.

Normalerweise nimmt die Feuchtigkeit nicht aus den Augen, sondern aus allen Poren. Weil der Körper bei neunzig Minuten Bikram Yoga knapp 800 Kilokalorien verbrennt, soll das Übungsprogramm nicht nur Stress abbauen, sondern auch Gewicht. „Unser Körper ist ein Tempel, den wir rein halten müssen“, sagt Feroze Khan, dessen Versprechungen verlockend klingen: Bikram Yoga helfe gegen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, gegen Kreislaufschwächen, beuge Krankheiten und Verletzungen vor. Mit eherner Disziplin und eisernem Willen betreiben, behauptet Khan, könne Bikram Yoga aus einem Faulenzer einen Fitnessjüngler machen. Jeder Anfänger hat die Wahl der Qual: „Du liebst Bikram Yoga oder du lässt es“, sagt Feroze Khan, „dazwischen gibt es nichts.“



Trikonasana - das Dreieck

### Fünf Millionen Deutsche können nicht irren

**Yoga ist in Mode - wieder einmal.** Fünf Millionen Deutsche praktizieren nach Angaben des „Berufsvorbereitungsjahrs“ regelmäßig Yoga. Vor allem die westliche Variante Hatha, weitaus mehr Personen haben schon einmal an Yoga-Veranstaltungen teilgenommen. Einen ähnlichen Boom hat es in den 1970er Jahren schon einmal gegeben: Damals brachten Karen Zeffroff die Fernsehserie „Yoga“ mit ihrem fuhrnirntlichen ZDF-Programm „Yoga für Jeden“ jeden Freitagnachmittag in Bewegung. Passende Bücher und Schulplakate der Deutschkanadlerin wurden Verkaufsschlager. Auch heute sind Yoga-Medien Bestseller: Neben Einführungen auf DVD, Gymnastik-Ratgebern, Ayurveda-Kochbüchern und Fachzeitschriften

sind selbst Cartoonbücher wie „Yoga für Kithie“ bürgerst beliebt. **Yoga passt in unsere Zeit.** Alle reden von zu viel Stress und zu wenig Lebenszufriedenheit. Vielen gilt Hatha Yoga eine körperbetonte Form der ursprünglichen indischen Lehre, als ein Ausweg aus dem hektischen Alltag. Der ganzheitliche Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, macht Yoga so attraktiv. In den Unterrichtseinheiten wechseln Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen, Phasen der Tiefenentspannung sowie Meditationsübungen. Hinzu kommen Mantras (Meditationswörter oder Klangsilben wie „Om“) und Mudras (Körperhaltungen in Verbindung mit Handgesten). Positive Effekte sind

nachgewiesen: Yoga kann Durchblutungs- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen sowie nervöse Beschwerden lindern. **Yoga ist überall möglich.** Um Asanas oder Bewegungsabläufe wie den „Sonnengruß“ auszuführen, benötigt man nur ein wenig Zeit, Raum und eine Yoga-Matte (meistens aus Schurwolle oder Kork). Yoga-Gurte sind hilfreich, um die Dehnung in einzelnen Körperhaltungen zu vertiefen. Am wichtigsten ist es, die Übungen am Anfang nach Anleitungen qualifizierter Yoga-Lehrer auszuführen; anschließend empfiehlt es sich, möglichst regelmäßig - im Idealfall mehrmals pro Woche zu Hause - Yoga für sich zu praktizieren. *Mie.*

kannter zu machen, kommen Studiobetreibern prominente Schüler wie Kim Clijsters gerade recht. Tatsächlich liest sich die Liste der Birkman-Jünger wie ein Who's who aus Pop, Politik und sonstiger Prominenz: Madonna und Barbra Streisand nutzen sich das srafte Programm mehr oder weniger ebenso zu wie Bill Clinton, Javier Solana oder Moderner Wolfgang Joop und seine Töchter. Unter den Sportlern sind es vor allem Tennisspieler, die Birkman Yoga für sich entdeckt haben. Während Profis wie Kim Clijsters und Alexander Wäskle allerdings kein großes Jamtamt machen, gilt Andy Murray, der derzeit vierbeste Spieler der Welt, als eine Art Birkman-Botschafter nicht nur, weil er bei jeder Gelegenheit seine durch Übungen gestärkten Bauch- und Oberarmmuskeln herzeigt, sondern weil er ständig betont, was ihm Birkman Yoga bedeutet. „Es ist brutal, es ist grausam“, sagt der Schotte, „solange man es nicht selbst einmal gemacht hat, ahnt man nicht, wie schwierig es ist.“ Um diese Behauptung zu überprüfen, bleibt wohl oder übel nichts anderes, als selbst ein Birkman-Yoga-Studio zu besuchen. Auf neunzig Quadrarmetern liegen 25 spählich bedeckte Schläter in Reih und Glied auf ihren Mänteln und versuchen, sich an die Hitze zu gewöhnen. Unter der Decke hängen drei Heizlüfter, die den Raum

## FT Euro Governments M Euro-Staatsanleihen mit dem Mehr an Zinsen



Mit deutschen Staatsanleihen mittlerer Laufzeit lassen sich nur noch etwa 2 Prozent Rendite erzielen. Die Lösung für sicherheitsorientierte Rentenanleger: der neue FT Euro Governments M von FRANKFURT-TRUST.

Der FT Euro Governments M investiert in hochwertige Euro-notierte Staatsanleihen mit einer Laufzeit von maximal 5,5 Jahren. Dabei konzentrieren wir uns auf Anleihen von europaischen Ländern, die gegenüber Deutschland einen attraktiven Renditeaufschlag aufweisen.

Zusätzlich kommen aktive Management-Strategien zum Einsatz, mit denen die Laufzeit und die Zinskurvenposition des Portefeuilles flexibel an die jeweilige Marktlage angepasst werden.

Im Ergebnis liegt die aktuell erwartete Zielrendite des FT Euro Governments M vor Kosten deutlich über 3 Prozent p.a. Der Fonds hat kein Fremdwährungsrisiko, er wird ohne Beimischung von Unternehmensanleihen gemanagt und investiert ausschließlich in hohe Bonitäten. Nähere Informationen und die aktuellen Verkaufspreise zum FT Euro Governments M erhalten Sie bei Ihrem Berater. Oder bei uns: Telefon 0 69/9 20 50-200, [www.frankfurt-trust.de](http://www.frankfurt-trust.de).

**FRANKFURT-TRUST**  
ASSET MANAGEMENT