



Weltweit gleiche Art

HEISSE SACHE

Bikram-Yoga oder Hot-Yoga, wie es auch genannt wird, ist je länger, je beliebter. Schon gibt es über 900 Studios in der ganzen Welt. Es handelt sich dabei um eine zertifizierte Folge von 26 Posen und zwei Atemübungen. Weltweit gleich.

Von Irène Hunold-Straub

Beim Betreten des grossen, hellen Raums schlägt einem die Hitze entgegen. 40 Grad heiss. Und das soll man ganze 90 Minuten ertragen – und dabei erst noch anstrengende Yoga-Übungen praktizieren? Unmöglich, ist der erste Gedanke. Die Yogamatte wird ergeben auf den Boden gelegt, schön ausgerichtet in einer Reihe, wie die anderen, ein Tuch darüber, eine Flasche Wasser daneben. Die Lehrerin erscheint, nennt ihren Namen, stellt sich auf ein Podest und gibt ein paar einführende Erklärungen. Für die Anfänger, versteht sich. Die anderen kennen den Ablauf längst auswendig. Sie selber macht die Übungen nicht vor, aber sie korrigiert, wenn nötig. Mal auf Englisch, mal auf Deutsch. «Lock the knee», ruft sie immer wieder, wenn es den Anfängern noch nicht so richtig gelingen will, baumgerade dazustehen.

In der Endstellung verharren

Der Schweiß tropft unablässig. Die insgesamt 26 Asanas werden erbarungslos vorangetrieben. Das Herz schlägt, pumpt Blut bis in die äussersten Extremitäten. Bei Bikram-Yoga handelt es sich um jene Yoga-Art, bei der die Hitze eine grosse Rolle spielt. So werden Sehnen, Gelenke geschmeidig, die Verletzungsgefahr ist praktisch null, wenn genau

nach den Vorgaben gearbeitet wird. Die 26 Haltungen beruhen auf einer 5000 Jahre alten Tradition und basieren auf den Lehren von Patanjali. Sie wurden von Bikram aus einer Fülle von Hatha-Stellungen herausgefiltert und so zusammengestellt, dass jeder Körperteil davon profitiert. Voraussetzung ist, dass sie richtig und unter Anwendung durchgeführt werden und dass in der Endhaltung verharret wird. Egal, wie gut man diese schafft. «Noch etwas tiefer kommen, noch tiefer, noch tiefer», feuert die Lehrerin an.

Ausgeklügelte Übungen

Unterdessen ist alles klatschnass, sogar das Tuch auf der Matte. Die Hitze wird bereits als wohltuend wahrgenommen, die verschiedenen Kippfenster, die ab und zu geöffnet werden, lassen kurz einen kühlen Luftstrom hineinstreichen. Es ist, als ob jeder Körperteil, jede Sehne, jeder Muskel und sämtliche Organe angespannt und wieder entspannt worden wären.

Und während die erste Atemübung das Lungenvolumen erhöht, entgiftet die zweite abschliessende Atemübung. Dazwischen öffnet der halbe Mond die Schulterpartie, trainiert die Hackstellung die gesamte Körpermuskulatur, öffnet der Adler die



zwölf Hauptgelenkte. An den verschiedenen Balance-Übungen werden die Fortschritte der Teilnehmer besonders deutlich. Das Dreieck soll viele positive Eigenschaften vereinen. Jede der ausgeklügelten Asanas hat ihre besondere Wirkung. Keine sollte ausgelassen werden.

Unbeschreibliches Gefühl

Die Haltungen werden jeweils zweimal hintereinander durchgeführt. Beim zweiten Mal ist schon deutlich spürbar, dass man geschmeidiger ist. Nach und nach werden die Verspannungen des Körpers gelöst, die Be-

weglichkeit der Wirbelsäule in alle Richtungen wird erhöht, das Drüsen-system sowie die inneren Organe werden stimuliert. Wer dranbleibt und weitermacht, baut selbstverständlich auch Muskeln auf und wird deutlich gelenkiger. Und dabei wird erst noch das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Jedenfalls schmerzt die Hüfte nicht mehr, und die Schulterschmerzen sind ebenfalls weg. Und das Gefühl nach den eineinhalb Stunden ist unbeschreiblich: Wer das erlebt hat, wird wiederkommen – und weiter-schwitzen.

Zertifiziertes Yoga: Im Bikram-Studio in Zürich wird geübt und geschwitzt.

SPAZIERGANG MIT ...

Der Mann hinter Hot-Yoga

Bikram Choudhury besuchte erstmals das vor sechs Jahren eröffnete erste Studio der Schweiz: jenes in Zürich Wiedikon – und beglückwünschte Stefan Tanner, der das Bikram-Yoga in die Schweiz gebracht hatte.

Von Irène Hunold-Straub

Stefan Tanner war Flight Attendant. 1999, er war gerade in New York, besuchte er ein Bikram-Studio. Diese Erfahrung mit dem sogenannten Hot-Yoga war für ihn so eindrücklich, dass er nicht nur dran blieb und intensiv Yoga betrieb, sondern unter dem indischen Yoga-Meister Bikram Choudhury persönlich die Yogalehrer-Ausbildung absolvierte und seither in verschiedenen Zentren unterrichtete.

So etwas sollte es auch in der Schweiz geben, sagte er sich. Er hängte seinen bisherigen Traumberuf an den Nagel und gründete vor sechs Jahren an der Grüngasse in Zürich Wiedikon das erste Studio der Schweiz. Bis vor Kurzem war es das einzige; vor ein paar Monaten hat auch ein wesentlich kleineres in Luzern eröffnet.

Zum ersten Mal in Zürich

Das Zürcher Studio bietet pro Woche 29 90-minütige Lektionen an, alle von zertifizierten Lehrkräften. Soeben ist es umgebaut und erweitert worden. Und Bikram Choudhury, der Mann, welcher hinter dem Hot-Yoga steht (siehe Kasten), traf zur Eröffnung aus den USA ein. Die Yoga-Anhänger waren gespannt auf den Yoga-Meister, den sie nur aus seinen Büchern und von Bildern kannten. Und staunten, wie jugendlich der 64-Jährige wirkte. Gut gelaunt und strahlend signierte er Bücher, unterhielt er sich mit den Gästen, die in Scharen erschienen waren, und er gab auch Auskunft auf die Frage, was

ihn bewogen hatte, zum allerersten Mal in die Schweiz zu kommen: Im nächsten Jahr plant er, eine Besuchertour durch die Europa-Studios zu unternehmen. Er kam von Ibiza und reiste nach Zürich weiter nach Wien, wo er bei der Neueröffnung eines Studios dabei war.

Täglich 500 Sit-ups

Stefan Tanner zeigte dem Yoga-Meister den grossen hellen Unterrichtsraum, in welchem bis zu 30 Schüler unterrichtet werden. Besonders angetan war Bikram vom ebenerdigen dazugehörigen Shop. Es sei sein Ziel, dass in jedem seiner Studios künftig solch ein Shop mit Yoga-Artikeln angegliedert werde, sagte er.

Selbstverständlich ist der Begründer des Bikram-Yogas interessiert daran, dass sämtliche Lehrkräfte exakt dieselben Posen unterrichten. Um dieses Ziel auch in der Schweiz zu erreichen, verpflichtet Stefan Tanner als Leiter des Zürcher Studios jeweils zweimal pro Jahr einen Coach aus den USA, welcher dafür schaut, dass das Yoga so praktiziert wird, wie es Bikrams Zertifizierungsbestimmungen entspricht.

Auf die Frage, was ihn so jung erhalte, mein der 64-jährige Bikram: «Bikram-Yoga erhält mich fit, das praktiziere ich so oft es geht, auch in Hotelzimmern, dann halt ohne Hitze.» Ausserdem mache er noch täglich 500 Sit-ups genannte Rumpfbeugen pro Tag. Früher seien es 1500 gewesen.



Erstmals in der Schweiz: Bikram Choudhury (vorne) wird von Stefan Tanner, welcher das Bikram-Yoga in die Schweiz gebracht hat, empfangen.

VIELFALT

Die bekanntesten Yoga-Arten

Durch den Boom der letzten Jahre hat sich auch hier in der Schweiz eine Vielzahl von Yoga-Arten angesiedelt.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der Klassiker und bildet damit die Grundform aller Yoga-Stile. Das Hatha-Yoga besteht aus 84 verschiedenen Stellungen, Asanas genannt, von denen es zahlreiche Variationen gibt. Diese Yoga-Art ist weniger dynamisch als Ashtanga- oder Vinyasa-Yoga. Die Übungen werden statisch und ruhig absolviert.

Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga ist anspruchsvoll und intensiv; die Lektionen sind immer gleich aufgebaut. Auch die Ernährung wird einbezogen sowie Meditation. Es handelt sich also um eine ganzheitliche Art, die in verschiedenen Stufen zur Selbstfindung führen soll.

Vinyasa-Yoga

Das bereits erwähnte Vinyasa-Yoga ist ein Ablauf von einzelnen Asanas – wie etwa der bekannte Sonnen-gruss, der mehrmals hintereinander praktiziert wird und den ganzen Körper fit hält.

Power-Yoga

Power-Yoga praktizieren die Fitness-Bewussten. Damit ist ein muskelbetontes und kräftigendes Yoga gemeint; die einzelnen Asanas werden mit Sprüngen verbunden, was viel Kraft erfordert.

Tantra-Yoga

Tantra-Yoga wird nackt trainiert; es ist das Gegenteil von Leistungssport. Stille Asanas werden geübt; zusätzlich fokussieren die Übenden ihren Verstand auf einfache Kraft- und Heilungsbilder; gemeinsam mit Mantra-Singen.

Bikram-Yoga

Das Bikram-Yoga wird in einem auf 40 Grad Celsius aufgeheizten Raum trainiert. Während einer Lektion von 90 Minuten werden 26 verschiedenen Asanas je zweimal durchgeführt, die für jeden gesunden Menschen durchführbar sind. Auch Menschen mit Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen können vom Training profitieren.

Weitere Yoga-Arten sind Raja-, Kundalini-, Mantra- oder beispielsweise Lach-Yoga.