

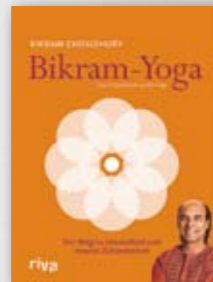
Schwitzen im Namen des GURUS

Bikram-Yoga.

38 Grad Raumtemperatur,
26 Yogapositionen in 90
Minuten – so heiß ist der
neue Trend aus den USA.
Und das bringt er.

FOTO: KATHARINA STÖGMÜLLER

Gründer
Bikram Choudhury
schreibt in „Bikram-
Yoga“ über seine
Kindheit und erklärt
die 26 Übungen.
Riva, 20,50 Euro.



Stehen auf Zehen

Das bringt's: Fördert das Gleichgewicht, stärkt die Bauchmuskulatur und die Knie. „Das Stehen auf Zehen öffnet auch das Becken und die Hüftgelenke“, sagt Yogalehrer Terry James.

Hilft gegen: Rheuma in den Knien, den Sprunggelenken und Füßen und heilt Hämorrhoidenleiden.



Der Baum

Das bringt's: „Diese Position unterstützt eine gute Körperhaltung, korrigiert Haltungsschäden, erhöht die Flexibilität von Sprunggelenken, Knien und Hüftgelenken und vermindert Bauchverspannung“, so Yogalehrerin (www.bikramyogavien.at) Tushima „Tammy“ Rauch.

Hilft gegen: Durchblutungsstörungen und Rheuma.

Diese Positionen sollten nur unter Anleitung eines erfahrenen Yogalehrers durchgeführt werden – damit der gewünschte Erfolg eintritt.



Adler-Haltung



Liegende feste Pose

Das bringt's: Strafft die Bauchdecke, Ober- und Unterschenkel, dehnt die Wadenmuskulatur, stärkt das Immunsystem und verbessert die Flexibilität der unteren Wirbelsäule. „Ich fühle mich jung“, so die 78-jährige Yoko Nishioka (oben).

Hilft gegen: Ischiassyndrom, Gicht und Krampfadern.

Das bringt's: Mit der „Adler-Haltung“ werden die 14 größten Gelenke des Körpers in nur zehn Sekunden geöffnet.

Hilft gegen: Ein schwaches Immunsystem, beugt Krampfadern vor, steigert die Sexualität und kann sogar bei Fruchtbarkeitsproblemen helfen.



Kopf-Knie-Pose

Das bringt's: Stärkt die Bein- und Rückenmuskulatur, fördert die Willensstärke und Konzentration und steuert den Blutzuckerspiegel (bei Diabetes).

Hilft gegen: Schwache Kniesehnen. Bei Frauen werden die Eierstöcke durchgespült.



Unbeholfene Pose

Das bringt's: Diese Übung trainiert die gesamte Körpermuskulatur, regt die Darmtätigkeit an, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert die Fußgelenke.

Hilft gegen: Rheuma und Arthritis in den Beinen, Regelbeschwerden und lindert Bandscheibenvorfälle.

Rückgratverdrehung



Das bringt's: Die gesamte Wirbelsäule wird gedehnt, der Po gestrafft und die Taille geformt. Zudem erhöht diese Position die Elastizität von Gefäßen, Gewebe und Rückenmarksnerven.

Hilft gegen: Rheumatismus der Wirbelsäule und beugt Skoliose, Bandscheibenvorfall und Arthritis vor.



Redakteurin Monika Dlugokecki, selbst Kinderyoga-Lehrerin, über ihre Anfänge.

YOGA

Es geht nicht nur um die Erleuchtung

Irrglaube. Anno 2007: Ich auf dem Weg zu meiner ersten Yogastunde. Das Batikhemd und die Thai-Fisherman-Hose sind gepackt, das Räucherstäbchen bereits inhaliert. Nervös verlasse ich meine Wohnung. Werde ich meine inneren Chakren öffnen können? Und hätte ich mir vielleicht doch zwei statt einer Woche nicht die Haare waschen sollen? Egal, die anderen Kurs Teilnehmerinnen werden es mir verzeihen. Die Studiotür geht auf, und ein junger, durchtrainierter Feschak begrüßt mich mit einem Händedruck. Bin ich im falschen Film, wo bleibt das „Namasté“? Und Mist, warum habe ich keine Haube dabei?

In meiner ersten Yogastunde war ich das Alien. Lediglich die Dame rechts neben mir hatte auch eine Art Batikhose an. Das war es dann aber auch schon mit meiner Vorstellung einer typischen Yogaeinheit. Gemeinsam verbogen wir unsere Körper, bis es zumindest bei mir nur so krachte. Und in der Entspannungsphase samt Atemübung hauchte ich dann noch die letzten Vorurteile aus mir heraus.

Fünf Jahre später gehe ich immer noch in den Yogakurs. Aber seitdem mit Sporthose und gewaschenem Haar. Ich wundere mich nicht über männliche Kobora-Ausübende und verpöste meine Lungen mit keinerlei esoterischem Rauch. Ich pflege einfach meinen Körper, gönne ihm eine nützliche Auszeit in einem ausgeglichenen Umfeld, und wenn dann am Ende doch noch ein Mantralied gesungen wird, schweige und genieße ich. Das gehört für manche nun mal dazu. Im Fußball wird ja auch die Hymne geträllert, und keiner findet's abartig. Fazit: Lieber ein Om zu viel als ein Autsch im Rücken. Namasté!

Willkommen in der Folterkammer.“ Mit diesen Worten begrüßt der Yogaguru Bikram Choudhury seine Schüler. Und damit übertreibt er keineswegs. Bei rund 38 Grad und 40 Prozent Luftfeuchtigkeit werden 90 Minuten lang 24 verschiedene Yogapositionen (Asanas) und zwei Atemübungen durchgeführt. Jede Asana wird zweimal wiederholt. Auf elf stehende Positionen folgen 13 am Boden. „Wie in so vielen Lebensbereichen ist auch beim Yoga der schwere Weg der richtige“, so der Guru, der diese Abfolge im heißen Raum patentieren ließ.

Vom kleinen Yogini zum Guru.

Und er weiß, wovon er spricht. Geboren 1946 in Kalkutta, begann Bikram mit vier Jahren damit, unter seinem Guru Bishnu Gosh Yoga zu praktizieren. Und dieser gab

sich erst zufrieden, wenn eine Yogaposition perfekt ausgeführt wurde. „Das konnte schon mal Stunden dauern. Schwäche hatte da keinen Platz“, so Bikram. Mit 13 wird er der jüngste Sieger aller Zeiten bei der landesweiten Yoga-Asana-Meisterschaft. Nach und nach entwickelte er aus den insgesamt 84 Hatha-Yoga-Stellungen seine Abfolge, die systematisch alle Körperteile und inneren Organe trainiert.

Im Jahr 1970 wird Bikram von seinem Guru nach Japan geschickt, um dort zu lehren. Hier entwickelt er die heiße Methode.

Der Guru. Bikram Choudhury bildet zweimal im Jahr in Los Angeles Hunderte Yogalehrer aus.



thode. Und hier heilt er auch den späteren Premierminister Tanaka Kakuei von einer Thrombose. Einige Jahre später empfiehlt ihn dieser dem damaligen US-Präsidenten Richard Nixon weiter, der unter einer schmerzhaften Venenentzündung leidet. Auch ihn kann der Yogameister heilen. Als Dankeschön bekommt er die Green Card.

Heißes Millionengeschäft.

Das war 1973; seitdem verbreitet Bikram im sonnigen Los Angeles seine Methode. Anfangs unentgeltlich. Doch niemand Geringerer als Shirley MacLaine, die er bereits in Indien kennengelernt hatte, ermutigte Bikram dazu, für seine Kurse Geld zu verlangen, weil ihn sonst keiner ernst nehmen würde. Seitdem befindet sich der Inder, der Sportarten wie Joggen oder Aerobic ablehnt, auf einem Eroberungsfeldzug rund um den Globus. Jedes Jahr bildet er höchstpersönlich Hunderte Yogabegeisterte aus.

Selbst ernannter Menschen-Mechaniker.

Auch sein Franchise-System bringt viel Geld ein: Wer ein Bikram-Studio eröffnen möchte, muss einmalig 10.000 Dollar für die Lizenz zahlen, danach monatlich einen Fixbetrag. Derzeit gibt es rund 650 Studios weltweit – in Österreich sind es bisher drei. Dazu zählt der Yogaraum von Tushima „Tammy“ Rauch, die ihre Ausbildung in Los Angeles machte, dann eine Zeit lang als Bikram-Lehrerin durch die Welt reiste und jetzt in Wien lehrt. „Yoga ist nicht nur gut für den Körper, sondern vor allem auch für die Psyche“, sagt sie.

Und es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen – das beweist Yoko Nishioka. Die 78-Jährige hat vor einem Jahr mit Bikram-Yoga angefangen und geht seitdem jeden Tag bis zu zweimal in den Kurs. „Alle in meinem Alter sollten Yoga machen. Ich fühle mich topfit“, sagt die in Wien lebende Japanerin. Und fügt hinzu: „Es ist fast wie ein

Teilzeitjob.“ Nishioka ist eine von Millionen Anhängern in aller Welt. Bikrams Erfolgsrezept? „Als Menschen-Mechaniker repariere und entspanne ich Körper. Ich rette das Leben der Menschen und verändere es“, so der Auto-Fanatiker unbescheiden.

Auf die Frage, warum man sich dieser Tortur aussetzen sollte, meint er nur: „Möchten Sie lieber 90 Minuten oder 90 Jahre lang leiden? Es ist nie zu spät, noch einmal neu anzufangen.“ ■ M. D.

Adressen: Bikram Yoga Schottenring, Maria-Theresien-Str. 32-34, Wien 1, www.bikramyogavienna.at

Bikram Yoga College Wien, Neubaugürtel 47, Wien 16, www.bikram.at
Bikram Yoga Loft, Wiedner Hauptstr. 78, Wien 4, www.bikramyogaloft.at

Die trendigsten Yoga-Arten & Adressen: Auf einen Blick unter www.news.at