

Unter tropischen Bedingungen wird Yoga zum Leistungssport

Beim Bikram-Yoga verknottet man den Körper bei knapp 40 Grad Raumtemperatur. Warum tun sich so viele Menschen diese Qual an?

Von Sara Peschke

Ich müsste keine Angst haben, hat Özkan Kul gesagt, wenn mir schwindelig werde oder schlecht, solle ich mich einfach hinsetzen und ruhig atmen. Und so sitze ich nun inmitten schwitzender Körper auf meiner Gummimatte und betrachte mit Bewunderung die Yogis um mich herum, die sich an das tropische Klima offenbar schon gewöhnt haben: knapp 40 Grad, hohe Luftfeuchtigkeit.

Wenn man Bikram-Yoga machen möchte, dann muss man das; die erhöhte Raumtemperatur gehört zum Konzept. Benannt ist diese Yoga-Form nach ihrem Erfinder Bikram Choudhury, dem grössten und umstrittensten Popstar unter den Yoga-Gurus. Choudhury, 1946 in Kalkutta geboren, inzwischen aber amerikanischer Staatsbürger, bediente sich dafür bei klassischen Bewegungen und Positionen aus der Tradition des Yogas, den sogenannten Asanas. 26 von ihnen brachte er in eine unveränderliche Reihenfolge, jedes Asana wird zweimal durchgeführt, 90 Minuten dauert die Sequenz. Die Spiritualität spielt dabei keine Rolle – beim Bikram geht es mehr um den Körper als um den Geist.

Wobei: Wenn man ungeübt ist, bedarf es einiger geistiger Anstrengung und Willenskraft, um die eineinhalb Stunden durchzuhalten. Ich fange schon bei den Atemübungen zu Beginn an zu schwitzen und verstehe schnell, warum die meisten Kurs Teilnehmer nicht viel mehr als Schwimmkleidung tragen. Auch auf Özkan Kuls T-Shirt zeichnen sich mehr und mehr dunkle Schweißflecken ab, während er durch den Raum läuft und die Übungsanweisungen in ein Headset spricht. Wir sollen die Arme und Beine erst überkreuzen und dann umeinanderwickeln, «Adlerhaltung» heisst dieses Asana, Garurasana auf Sanskrit, in der Sprache der klassischen indischen Kultur, und ich fühle mich wie eine tropfende Brezel. Die Position soll gut sein gegen Stress, die Hüften flexibel machen und den Rücken stärken, doch noch merke ich davon wenig, ich muss mich konzentrieren, um nicht die Balance zu verlieren. Dankbar greife ich nach meiner Wasserflasche, als ich mich entknotet habe; trinken darf man nur, wenn eine Übung beendet ist.

Er stehe voll hinter dieser Form des Yoga, hatte Kul zuvor gesagt, sie passe zu seinen Überzeugungen als Heilpraktiker: Die Asanas seien so ausgewählt, dass wenig Gefahr für Verletzungen bestehe, auch für Ungeübte. Die Wärme bewirke, dass die Muskulatur sofort auf Hochtour laufe, was vor Zerrungen und Überdehnungen schütze. Zudem werde der Stoffwechsel angeregt und der Körper durch das starke Schwitzen entschlackt.



Leichte Bekleidung und tropfender Schweiß: Training an Bikram's Yoga-College in San Diego. (4. November 2010)

Tatsächlich gibt es mittlerweile Tausende Anhänger des Bikram-Yoga, die der festen Überzeugung sind, dass die Lehren Choudhury's sie von schweren Krankheiten geheilt hätten. Der Guru selbst sagt, sein Yoga helfe bei Tinnitus, Hepatitis C, Angstzuständen, Arthritis oder Nierenkrebs, und auch die Sexualität profitiere. Nur: Handfeste Beweise gibt es dafür nicht, Studien belegen nicht einmal eine entgiftende Wirkung.

Auch im Gästebuch in Kuls Studio in München finden sich reihenweise Danksagungen an den Lehrer: «Du hast mir gezeigt, dass ich zu Dingen in der Lage bin, von denen ich nie geglaubt hätte, dass ich sie kann», steht da etwa. So ähnlich fühle ich mich auch, als ich die 90 Minuten hinter mich gebracht habe: erschöpft, erleichtert, vor allem aber stolz darauf, durchgehalten zu haben. Es heisst, man steigere sich von Stunde zu Stunde im Bikram-Yoga. Das liegt weniger an der wachsenden Beweglichkeit als an der Tatsache, dass der Körper lernt, sich an die erschwerten Bedingungen anzupassen.

Nach jeder Einheit fühlt man sich etwas besser als nach der vorhergegangenen, und da Training nichts anderes als Anpassung

bedeutet, ist der Trainingseffekt beim Bikram-Yoga für jeden rasch spürbar. Vielleicht ist das eines der Erfolgsgeheimnisse dieser Yoga-Form: Jeder, der nicht gerade an Bluthochdruck oder einem schwachen Kreislauf leidet, kann in Bikrams Folterkammer erfolgreich an sich arbeiten.

Choudhury hat dieses Gefühl zum Milliardär gemacht, er brüstet sich gern damit, dass Hollywoodstars, Politiker oder Profisportler auf seine Dienste schwören. Wer irgendwo auf der Welt Bikram-Yoga lehren möchte, muss einen mehrere tausend Franken teuren Kurs bei Choudhury in Los Angeles absolvieren und eine monatliche Gebühr zahlen, erst dann darf er den Namen als eine Art Franchisenehmer nutzen. Doch das Konzept geht auf, in beinahe jeder grösseren europäischen Stadt gibt es mittlerweile ein Studio, das Bikram-Yoga anbietet, auch in Zürich, Basel oder Bern, oft sind die Klassen ausgebucht.

Als ich nach der Stunde unter der kalten Dusche stehe, merke ich, warum: Ich bin kaputt, der Körper glüht – aber die Aussicht darauf, dass es schon beim nächsten Mal ein kleines bisschen besser gehen wird, ist sehr verlockend.



Sportberatung
Romana
Feldmann

Wie man lernt, sich selber zu vertrauen

In meiner Praxis höre ich oft den Wunsch nach einem stärkeren Selbstvertrauen – egal ob von Spitzensportlern, Hobbysportlern oder Sportanfängern. Sich höhere Ziele zutrauen, an Erfolge glauben, eine Aktion konsequent durchziehen, mit weniger Angst an der Startlinie stehen... solche Dinge erhofft man sich.

Das Selbstvertrauen wird von verschiedenen Komponenten geprägt, insbesondere von tief verankerten Persönlichkeitseigenschaften und einer Vielzahl von Erfahrungen. Eine stabile Veränderung des Selbstvertrauens braucht somit vor allem Zeit. Und mit der Geduld tun sich bekanntlich die meisten von uns schwer, besonders wenn es darum geht, etwas langfristig zu verändern oder zu erreichen.

Erfolge gehören zu den Faktoren, die das Selbstvertrauen am stärksten nähren können. Ein Podestplatz oder ein Sieg lösen positive Gefühle aus und sind Bestätigung für das geleistete Training. Aber auch ohne Wettkampferfahrung oder Aussicht auf Siege können Sie an Ihrem Selbstvertrauen arbeiten. Denn Selbstvertrauen ist nicht etwas, was man hat oder eben nicht hat. Am wichtigsten ist eine realistische Zielsetzung, die sich am gegenwärtigen persönlichen Können orientiert. Die regelmässige Überprüfung von Zwischenzielen macht Teilerfolge ersichtlich und ermöglicht allenfalls eine nötige Anpassung, was künftige Erfolge wiederum wahrscheinlicher macht.

Die positive Erfahrung des eigenen Könnens stärkt das Selbstvertrauen. Dies kann auch mental mittels Vorstellungstraining erfolgen: Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Ziele erreichen. Dabei müssen die Ziele realistisch sein und nicht reine Wunschvorstellung. Empfehlenswert ist das Führen eines (Erfolgs-)Tagebuchs oder Protokolls: Notieren Sie sich nach jedem Training mindestens drei Dinge, die gut gelaufen sind oder schön waren. So lernen Sie, die positiven Aspekte zu sehen, steigern Ihr Wohlbefinden im Training und legen so eine Grundlage für ein starkes Selbstvertrauen.

Auch hat die Körpersprache Einfluss auf unser Befinden und unseren Selbstwert: Egal, wie Sie sich gerade fühlen, nehmen Sie eine stolze, selbstbewusste Haltung ein, strahlen Sie mit gehobener Brust Zuversicht aus. So können Sie ein Gefühl von Stärke erfahren, und Ihre Gedanken werden optimistischer.

Und dann sollten Sie sich fragen: Wieso ist es mir gelungen, das Ziel zu erreichen? Abhängig von Ihrer Bewertung nehmen Sie ebenfalls Einfluss auf Ihren Selbstwert.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Sport und Spiritualität

Hatha-Yoga
Bikram Choudhury muss sich von Yoga-Traditionalisten vorwerfen lassen, dass er das 5000 Jahre alte indische Nationalerbe zu kommerziellen Zwecken missbrauche – und dabei auch noch zu wenig Wert auf die spirituelle Einheit von Körper und Geist lege. Genau sie zeichnet die meisten anderen Yogastile aus: Diese setzen am Körper an und führen über den Atem zum Geist. Das Hatha-Yoga ist die hierzulande bekannteste Form. Sie wird seit 50 Jahren in westlichen Ländern angeboten, weshalb sich aus ihren Lehren viele andere Stile und Schulen entwickelt haben. Hatha ist eine Verbindung von gehaltenen Positionen (Asanas), fließenden Bewegungen (Vinyasas oder Flow), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Ashtanga-Yoga
Das ist eine körperbetonte, kraftvolle Form des Yoga, weshalb sie in Fitnessstudios oft unter dem Namen «Power-Yoga» angeboten wird. Ähnlich wie Bikram-Yoga besteht Ashtanga aus einer festen Sequenz von Asanas, die durch spezifische Bewegungsflüsse verbunden sind. Die Reihenfolge ist so konzi-



Yoga-Übung – der Geist trainiert mit.

piert, dass alle Körperteile aktiviert und gedehnt werden. Die Elemente werden durch bewusstes und gezieltes Atmen begleitet, der Yogi muss seine Aufmerksamkeit stark auf diesen Einklang lenken, und die Übung hat dadurch etwas Meditatives. Ashtanga-Yoga eignet sich deshalb gut, um nach einem anstrengenden Arbeitstag abzuschalten und sich auszuwachen.

Jivamukti-Yoga
Dieser dynamische, sportliche Stil wurde in den 1980er Jahren in den USA entwickelt. Die Sequenzen werden in einem Fluss zu musikalischer Begleitung durchgeführt, zudem hilft der Lehrer seinem Schüler durch Einsatz seines Körpers. Das Besondere an dieser Form: Während der Stunden liest der Lehrer aus altindischen Schriften, viele Einheiten sind einem philosophischen Thema oder einer Lebensweisheit gewidmet. Die Meditation nimmt ebenso wie die Pflege eines friedlichen, oft veganen Lebensstils eine grosse Bedeutung ein. Der Stil ist vor allem etwas für Menschen, die sich mit dem ganzheitlichen Konzept von Yoga beschäftigen wollen. (ps.)