

# WOMAN

• P.b.b. GZ 02Z032151 M Verlagspostamt 3432 Tulln •



## AKTION PINK

WOMANS Initiative  
gegen Brustkrebs:

**Immer mehr Frauen  
machen mit!**

## BIKRAM YOGA

Alles zum  
neuen Trend!

## FACEBOOK WAHNSINN

Wie der Fall  
Kachelmann bewegt

## STREITTHEMA SCHULE

Ein Lehrer packt aus!

Sehr  
entspannt:  
Cameron  
Diaz

**3** PERFEKTE  
ÜBUNGEN  
FÜR TOLLE  
BEINE

# » DAS NEHM ICH LOCKER ...

**Ganz easy zu  
mehr Gelassenheit**



# Heißes YOGA!

**DER GURU DER STARS.** Hunderttausende schwitzen täglich im Hotroom von Bikram Choudhury, auch Stars wie Julia Roberts und Demi Moore. WOMAN gab der Guru ein exklusives Interview.

**B**ikram-Yoga liegt im Trend. Mittlerweile ist der auch in Österreich voll angekommen, und die Fangemeinde des Schwitzzyogas wird täglich größer. Ein heller Raum mit vielen Spiegeln, an der Decke mehrere Heizstrahler und jede Menge Yogis, die bei 38 Grad glücklich ihre Matten volltropfen: So kann man sich ein Bikram-Studio vorstellen. 90 Minuten lang werden hier 24 Positionen (Asanas) und zwei Atemübungen in einer fixen Abfolge praktiziert, jede Asana wird zweimal wiederholt. Auf elf Asanas im Stehen folgen dreizehn Stellungen am Boden, jeweils unterbrochen von einem kurzen Savasana, der Totenstellung, bei der die Wirkung des Yoga in den Körper übergehen soll. Was schon beim Lesen anstrengend klingt, ist es auch in der Realität. Trotzdem ist Bikram-Yoga oder auch Hot Yoga, wie es gerne genannt wird, eines der erfolgreichsten Konzepte weltweit.

**Endstation Hollywood.** Stars wie Julia Roberts, Demi Moore, Ashton Kutcher, Jessica Simpson, George Clooney oder Madonna bezeugen am roten Teppich mit ihrer Figur die Wirkung immer wieder.



In den 90 Minuten werden immerhin sensationelle 600 bis 900 Kalorien verbrannt, der gesamte Körper, jede Zelle und jeder Muskel, werden bearbeitet. Die Hitze wärmt die Muskeln auf und reduziert damit die Verletzungsgefahr erheblich, das Schwitzen kurbelt die Entgiftung an. Regelmäßig praktiziert, lässt Bikram-Yoga Kilos im wahrsten Sinne dahinschmelzen, baut die Muskeln auf, formt den Körper, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat und kurbelt das Immunsystem an. Die Auswirkungen auf den Geist sind mindestens so effektiv. Fragt man einen der zahllosen Bikram-Schüler, warum man sich durch die anstrengende Übungsserie quält, folgen meist ein strahlendes Lächeln und die Erklärung, dass man sich danach extrem gut fühlt und man sich das Leben ohne das Programm gar nicht mehr vorstellen kann.

**Fixe Abfolge.** Die Asanas von Bikram-Yoga werden in strenger Reihenfolge geübt, getreu dem Konzept des Erfinders. Das System ist mit einem Copyright versehen, nur zertifizierte Bikram-Yoga-Studios dürfen es anbieten. Im Unterschied

dazu steht Hot Yoga, das sind Übungen aus dem Hatha- und dem Ashtanga-Yoga, die ebenfalls in einem aufgeheizten Raum praktiziert werden. Anders als Bikram-Yoga folgt es keinem fix vorgegebenen System. Mittlerweile gibt es rund 3.000 Bikram-Studios weltweit, in Wien kann man seit dem Jahr 2000 schwitzen. Soeben hat ein weiteres Studio am Schottenring seine Tore geöffnet (oben im Bild: Studiobesitzerin Tammy Goswami Rauch, Info: [www.bikramyogavienna.at](http://www.bikramyogavienna.at)), das der Guru kürzlich besuchte. Bei seinem ersten Wien-Aufenthalt gab er WOMAN ein exklusives Interview. Provokant, leicht schulmeisterlich, in bildhafter Sprache und oft mit einem inneren

**PERFЕКTE HALTUNG.** Der stehende Bogen, eine Übung aus der Bikram-Serie, trainiert den Kreislauf, stärkt die Wirbelsäule und fördert das Gleichgewicht.



**TREFFEN MIT DEM GURU.** Beim Interview mit Gesund-Redakteurin Pia Kruckenhauer.





»Die Hitze macht die Muskeln weich. Wenn ich ein Messer möchte, muss der Schmied das Eisen auch erhitzen.«

**BIKRAM CHOUDHURY,**  
YOGA-GURU

Schmunzeln verbreitet Bikram Choudhury seine Lehren.

### „MEDITATION BEDEUTET, DEN GEIST ZU KONTROLLIEREN!“

**Woman:** Bikram-Yoga, das ist eine fixe Abfolge von 26 Positionen aus dem Hatha-Yoga bei 38 Grad, immer nach dem gleichen System. Was ist das Besondere daran?

**Bikram:** Es gibt Tausende Asanas; sie alle zu erlernen und zu praktizieren würde ein ganzes Leben dauern. Ich habe eine Art „Instant-Yoga“ entwickelt. Diese 26 Positionen bearbeiten den ganzen Körper, von innen nach außen, vom Kopf bis zu den Füßen. Jedes Organ wird aktiviert

und jede einzelne Zelle bearbeitet. Aber am wichtigsten ist die genaue Abfolge. Sie ist wie eine Melodie für den Körper. Sie ist eine Vorbeugung gegen Krankheiten und unterstützt die Heilung von Beschwerden. Yoga hält uns jung und gesund. Ich unterrichte diese Serie seit rund 40 Jahren und habe schon vielen Menschen damit geholfen. Das ist der beste Beweis dafür, wie gut das System wirkt.

**Woman:** Der Unterricht findet bei 38 bis 40 Grad Raumtemperatur statt. Warum ist die Hitze so wichtig?

**Bikram:** Was macht ein Schmied, wenn er aus einem Löffel ein Messer formen will? Er steckt das Metall ins Feuer und erhitzt es. Die meisten Menschen, die zu mir kommen, haben einen steifen Körper, wie Alteisen vom Schrottplatz. Also heize ich den Körper auf und bearbeite ihn, bis er sich im 360-Grad-Winkel verbiegen kann. Durch die Hitze kann ich viel tiefer hineingehen, die Dehnung wird leichter, und die Verletzungsgefahr ist geringer. Bei den meisten Sportarten, Laufen oder Tennis zum Beispiel, gibt es kein Stretching. Das brauchen wir aber, um in die tieferen Schichten des Körpers zu kommen. Indien ist ein sehr heißes Land, Stretching ist dort einfach. In den USA und Europa können die Menschen das nicht, also habe ich mit Hitze zu arbeiten begonnen.

**Woman:** Yoga ist auch Meditation, oft werden im Anschluss Mantras gesungen (kurze, formelhafte Wortfolgen in Sanskrit, die mehrmals wiederholt werden; Anmerkung). Bei Bikram-Yoga fehlt das. Es geht um die Herausforderung, das Überschreiten der eigenen Grenzen. Ist das nicht ein sehr westlicher Zugang?

**Bikram:** Gegenfrage: Was ist Meditation? Warum ist es gut für uns, zu meditieren? Es bedeutet, den Geist zu kontrollieren, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Nehmen Sie zwei Schüler: Einer hat immer Bestnoten, der andere schafft es gerade durch die Schule. Bedeutet das, der eine ist intelligent und der andere dumm? Nein! Der gute Schüler kann sich konzentrieren, der andere nicht. Meditation ist das Geheimnis seines Erfolgs.

**Woman:** Wie also funktioniert die Meditation bei Bikram-Yoga?

**Bikram:** Der menschliche Geist ist flatterhaft, er verschwindet überallhin. Wenn man sich aber nicht konzentriert, kann man seine Aufgaben nicht ordentlich erledigen. Um erfolgreich zu sein, müssen wir also lernen, unser Bewusstsein länger auf eine Sache zu fokussieren. ➤

**NEU**

„Meine schmerzempfindlichen Zähne sind kein Thema mehr!  
Die neue SENSODYNE® RAPID wirkt in 60 Sekunden\*.  
Unglaublich!“



SENSODYNE® RAPID-Testerin Ina



\*Spüren Sie eine sofortige Linderung, indem Sie die SENSODYNE® RAPID Zahncreme eine Minute direkt am schmerzempfindlichen Zahn einmassieren. Testen Sie es selbst!

Durch 2x tägliches Zähneputzen mit SENSODYNE® RAPID erzielen Sie einen lang anhaltenden Schutz vor Schmerzempfindlichkeit.

**SENSODYNE®  
RAPID**

Linderung klinisch belegt.  
Wirkt in 60 Sekunden\*.



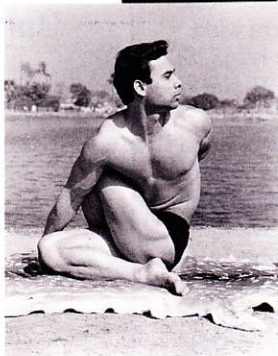
► Und genau das passiert bei Bikram-Yoga. Indem wir uns selbst im Spiegel fixieren, indem wir dem Lehrer genau zuhören und die Übung ausführen, halten wir unseren Geist im Kopf fest. In jeder einzelnen Asana meditieren wir also. Aber nicht jeder kann das von Anfang an. Meditation ist ein Prozess, den wir durch die Fokussierung in der Yoga-Klasse erlernen.

**Woman:** Warum ist ausgerechnet Yoga so ein besonderes Workout?

**Bikram:** Unser Körper braucht Energie zum Leben, genauso wie ein Auto Benzin benötigt. Wir verschaffen uns diese Energie durch Nahrungsaufnahme und Schlaf. Aber wir nutzen sie nicht sehr effizient. Yoga gibt unserem Körper die Möglichkeit, die Energie besser zu gebrauchen. Es ist wie ein Service für das Auto: Die leeren Batterien werden wieder aufgefüllt. Dadurch brauchen wir auch weniger Schlaf und weniger Nahrung.

**Woman:** In Bikram-Yoga-Studios wird eine 30 Day Challenge empfohlen, also 30 Tage durchgehend Yoga. Warum sollte man das machen?

**Bikram:** Der Wille ist das Wichtigste im Le-



**LEBENS-LANGE PRAXIS.** Bikram Choudhury praktiziert Yoga, seit er drei Jahre alt war, er unterrichtet seit über 50 Jahren. In den USA (im Bild links in den 1970er-Jahren) gründete er sein Imperium, mittlerweile gibt es rund 3.000 Studios weltweit.

## ALLE INFOS ZU BIKRAM-YOGA

Zwei Studios in Österreich, beide in Wien, bieten diese Form des Hot Yoga an.

■ **BIKRAM YOGA SCHOTTENRING.**

Maria-Theresien-Straße 32-34, 1010 Wien, Tel.: 0676/462 14 19, [www.bikramyogavienna.at](http://www.bikramyogavienna.at).

■ **BIKRAM YOGA COLLEGE.** Neubaugürtel

47, 5. OG / Top 1, 1150 Wien (Lugner Kino City), Tel.: 0664/545 29 60, [www.bikram.at](http://www.bikram.at)

■ **ASANAS.** Eine Einheit (90 Minuten) besteht aus 24 Körperhaltungen (Asana) und jeweils einer Atemübung am Anfang und am Ende (Pranayama und Kapalabhati). Elf Übungen werden im Stehen praktiziert, dreizehn auf der Matte, jeweils unterbrochen von einem kurzen Savasana (Totenstellung), bei dem die Wirkung des Yoga in den Körper übergeht.

■ **TEMPERATUR.** Bikram-Yoga wird bei 38-40 Grad Raumtemperatur gemacht. Dadurch sind die Muskeln besser aufgewärmt, die Verletzungsgefahr wird reduziert, es kommt zu einem intensiven Entgiftungsprozess. Am Anfang muss man sich an die Hitze gewöhnen, geben Sie nicht auf!

■ **PREISE.** Schnupperangebot: 7 Tage um € 7,-, Tageskarte € 14,-, 10er-Block € 125,-, Monatskarte (30 Tage unbegrenzt) € 125,-.



ben, sozusagen das Lenkrad. Er ist aber auch schwach. Menschen essen zu viel, sie trinken, sie rauchen, obwohl sie wissen, dass es nicht gut ist für sie. Die 30 Day Challenge ist ein Training für den Willen. Viele Menschen finden Ausreden, warum sie nicht zum Yoga kommen können. In diesen 30 Tagen gibt es keine Ausreden, die Yoga-Klasse ist dann wie ein Mantra, das man täglich wiederholt. So überwindet man seine eigenen Grenzen.

**Woman:** Würden Sie sich als Guru bezeichnen?

**Bikram:** Natürlich! Guru bedeutet Lehrer oder Meister. In Indien kommt ein Guru gleich nach der göttlichen Instanz, das gibt es in der westlichen Welt nicht. Hier ist ein Guru eine Art Coach, der einem durchs Leben hilft. Ich helfe vielen Menschen.

**Woman:** Seit wann unterrichten Sie Yoga?

**Bikram:** Ich habe mit neun Jahren angefangen, meinem Guru zu assistieren. So wird man in Indien zum Lehrer ausgebildet. Nach fünf oder sechs Jahren darf man dann eigenständig unterrichten.

**Woman:** Praktizieren Sie täglich Yoga?

**Bikram:** Zuhause gehe ich Montag, Mittwoch und Freitag in die normale Klasse. An den anderen Tagen praktiziere ich in heißeren Räumen. Manchmal mache ich die Serie in der Sauna bei 90 Grad. Aber das ist ziemlich anstrengend. Kürzlich musste ich viermal aus der Sauna herauskommen. Ich bin nicht mehr so jung, und es wird anstrengender. Mein Geist ist wie 17, aber mein Körper ist wie 240 Jahre alt. Oft arbeite ich auch länger als 90 Minuten, dann mache ich bis zu 90 verschiedene Asanas. Die unter-

richte ich auch in meiner Fortgeschrittenen-Klasse. Wenn ich unterwegs bin, dann ist das natürlich nicht so klar geregelt.

**Woman:** Viele sehr bekannte Stars kommen zu Ihnen. Sie geben aber keine Privatstunden. Werden Demi Moore, Madonna und Co tatsächlich wie alle anderen behandelt?

**Bikram:** Bei mir gibt es keine Sonderbehandlung. Wenn ich weiß, dass jemand ein Star ist, behandle ich ihn noch viel gemeiner. Das ist die Medizin, die diese Menschen brauchen. Sie wissen, dass sie Stars sind, aber sie sind keine besseren Menschen deswegen.

**Woman:** Wie sieht das Leben eines idealen Yogi aus? Tägliches Yoga? Oder gibt es ein bestimmtes Ernährungskonzept?

**Bikram:** Ich verbiete niemandem etwas und sage auch nicht, wie jemand leben soll. Wir haben das Recht, alles zu genießen, was uns Freude macht. Wir sollten uns aber immer die Frage stellen, ob uns das auch guttut. Wenn man zu viel trinkt und am nächsten Tag Kopfschmerzen hat, sollte man beim nächsten Mal zuvor darüber nachdenken, ob man das wirklich will. Die Lösung ist, alles mit Maß und Ziel zu machen. Die Balance ist wichtig.

**Woman:** Wie oft in der Woche sollte man also Yoga machen?

**Bikram:** Unser Körper ist wie eine Toilette. Wir füllen ihn täglich mit jeder Menge Müll. Einmal pro Tag sollte man durchspülen. Kommt man nur dreimal in der Woche dazu, hat man natürlich nicht die gleiche Wirkung, aber sie ist auch schon sehr gut. Der Körper bekommt dann kein volles Service, aber er hat zumindest einen schnellen Ölwechsel.

PIA KRUCKENHAUSER ■

»Regelmäßiges Yoga ist ein Service am Körper. Mit dem Auto fahren wir ja auch in die Werkstatt.«

BIKRAM CHOUDHURY  
YOGA-GURU

