

Frankfurter Rundschau

YOGA

Freizeittipps - 9 | 3 | 2011

Meditieren bei 40 Grad



Feroze Khan lehrt Yoga bei 40 Grad Hitze.
Foto: FR/Boeckheler

Von Franziska Schubert

Der Schweiß fließt. Dem Mann neben mir rinnt er in Strömen vom nackten Oberkörper. Das Handtuch unter ihm ist schon ganz nass. Auch mir ist heiß. Yogalehrer Feroze Khan steht auf einem kleinen Podest vor der Spiegelwand und stößt im Stakkato hervor: „Hold it, hold it – and relax.“ Das magische Wort „relax“ sollte man aber nicht falsch verstehen: Zeit zum Ausruhen bleibt mir während der eineinhalb Stunden Hot Yoga im Frankfurter Bikram's Yoga College nicht. Die feste Übungsabfolge von 26 Asanas darf nicht geändert oder unterbrochen werden.

Hot Yoga bei 40 Grad Celsius ist eine neue, angesagte Richtung aus den USA: Die Wärme verstärkt die intensiven Übungen, der Körper ist dehnbarer und verbrennt mehr Energie. Yoga boomt derzeit, es existieren viele Formen. Neben klassischem Hatha-Yoga gibt es einen Trend zu fitnessorientierten Angeboten wie Hot Yoga oder Power-Yoga.

Feroze Khan schärft mir ein, ich müsste die 90 Minuten durchhalten, zur Not pausieren, wenn es zu viel wird. Aber den Raum dürften weder ich noch sonst jemand verlassen. Einen kleinen Schreck bekomme ich schon bei diesen harten Reglement. Dennoch fühle ich mich gut gewappnet, da ich regelmäßig Sport treibe, Yoga mache und ein riesengroßer Sauna-Fan bin. Nicht die schlechtesten Voraussetzungen. „Bikram Yoga ist brutal“, warnt mich der Yogameister und unterminiert damit gleich wieder diese zarte Hoffnung.

An die Grenzen gehen

Ich weiß natürlich, dass es beim Yoga nicht immer langsam und sanft zugeht – ein Vorurteil, das ich immer wieder höre –, sondern es gerade darum geht, an die eigenen Grenzen zu stoßen. Nun aber rechne ich mit dem Schlimmsten. Aber das ist es mir wert. Seitdem eine Bekannte aus Hamburg mir von Hot Yoga erzählte, brenne ich darauf auszutesten, ob mein Körper durch die Hitze tatsächlich dehnbarer wird. „Viel trinken solltest du“, empfiehlt Feroze zu mir noch. Als er meine winzige 0,5-Liter-Flasche sieht, bringt er mir schmunzelnd eine Flasche mit dreifachem Volumen.

Dann geht es los. Von der Decke hängen drei Heizlüfter herab, Ventilatoren verteilen die 40 Grad warme Luft im Raum. Mit den ersten Übungen habe ich keinerlei Probleme, auch die Temperatur ist erträglich. Ich mag den Schmerz bei den Dehnungen, wenn die Sehnen in die Länge gezogen werden. Feroze lässt es sich nicht nehmen, tüchtig nachzuhelfen. Während eine Teilnehmerin mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken liegt, klettert er auf ihre Oberschenkel. „Das tut gar nicht weh“, erzählt sie mir später. Trotzdem bin ich froh, in dem Fall nicht das Versuchskaninchen gewesen zu sein.

Doch dann hapert es bei mir: Die Stellung „Adler“ ist mir unbekannt. Ich versuche Hände und Beine ineinander verschlungen zu kreuzen und dabei auf einem Bein zu stehen. Nur für Sekunden gelingt mir der Balanceakt. Da hilft es wenig, dass Feroze mir vor der ganzen Gruppe Tipps und Hilfestellung gibt. Als ich zu den anderen

schaue, beeindruckt mich, wie perfekt viele ihre durchtrainierten Körper beherrschen und einfach verdammt gut dabei aussehen.

Dennoch blicke ich immer wieder auch in vor Anstrengung verzerrte Gesichter. Es stinkt erstaunlich wenig, obwohl in dem Raum 25 heftig schwitzende Menschen sind. Umso dankbarer bin ich, dass sich bei mir die Neigung zum Transpirieren in Grenzen hält und meine Kleidung nicht wie ein nasser Lappen an mir klebt.

Erhitzt verbiegen geht besser

Dann, endlich, ein kleiner Erfolg: Am Boden sitzend, ein Bein zur Seite gestreckt, schaffe ich es, den Rücken so weit herabsinken zu lassen, dass meine Stirn die Beine berührt. Wahnsinn, das gelingt mir sonst nicht. Die erhitzten Gliedmaßen lassen sich eben doch etwas leichter verbiegen.

Die letzte Viertelstunde wird hart für mich, die Kraftreserven sind aufgebraucht und meine Bewegungen werden zusehends langsamer. Die Minuten schleppen sich dahin. Selten hat Wasser so gut geschmeckt. Die Flaschen habe ich fast geleert. Dann ist es vollbracht. Auch die 26. und letzte Übung – „Feueratem“ – habe ich hinter mir. Durchgeschwitzt, aber glücklich ruhe ich mich aus – das habe ich mir jetzt verdient.

In der Umkleide hat sich in null Komma nichts eine Schlange vor den Duschen gebildet. Eine Frau mit drahtigem Körper gratuliert mir, ich hätte mich für das erste Mal gut geschlagen. Ich erfahre, dass sie gerade den „challenge“ macht: 30 Tage lang besucht sie täglich einen Kurs. „Fürchterlich war das Wochenende, als ich den Abend vorher zu viel getrunken hatte.“ Sie hätte auch pausieren können. Doch dann hätte sie am nächsten Tag zweimal das Übungsprogramm absolvieren müssen.

In dieser Nacht kann ich sehr gut schlafen. Zu Hause merke ich zwar, dass ich richtig Sport gemacht habe, aber ich bin nicht fix und fertig. Das Beste aber ist: Muskelkater habe ich nicht bekommen.

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/frankfurt/freizeittipps/meditieren-bei-40-grad/-/1474298/7932610/-/index.html>

Copyright © 2010 Frankfurter Rundschau