

# BIKRAM YOGA – HOT YOGA

Beim „Hot Yoga“ wird man von einer sehr sommerlich gekleideten Empfangsdame begrüßt. Wer sich darauf gefreut hat, ein wenig Yoga in angenehm warmer Umgebung zu üben, sehnt sich bald innig nach Schnee und Eis. Der Raum ist proppenvoll, die Stimmung gut. Heiße Luft (etwa 37 Grad) bläst aus der Decke und aus Heizöfen am Boden, Ventilatoren surren. Trainer Feroze Khan stimmt die Teilnehmer, die entspannt auf Yogamatten und einem Handtuch liegen, lächelnd auf die kommenden 90 Minuten ein: „Wenn ihr euch schlecht fühlt oder euch übergeben müsst, habt keine Angst, das sind ‚good news‘“. Aha. Los geht es mit Atemübungen, dann Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Nach einer Stunde sind alle dicken und dünnen Körper tiefend schweißnass, zwei Frauen haben den Raum fluchtartig verlassen.

„Jetzt haben wir uns aufgewärmt, nun geht das Training los!“ – Khan motiviert die Schwitzenden mit lustigen Sprüchen. Die letzte halbe Stunde wird gedehnt und gebogen, was in der Hitze tatsächlich ganz leicht geht und kaum noch wehtut. Die Muskulatur ist vollkommen entspannt. Auffällig ist allerdings der beschleunigte Pulsschlag von bis zu 135. Die Leidensgemeinschaft verlässt glücklich den Raum und reiht sich in die Schlange vor den Duschen ein.

„Ich liebe Bikram Yoga, weil es einen heilenden Effekt auf die Gelenke hat“, sagt die amerikanische Yoga-Schülerin Heather. „Immunsystem, Herz und Kreislauf werden angekurbelt“, ergänzt Khan. Das Ganze ist nichts für Menschen mit Kreislaufproblemen. Wer die nicht hat, für den hat Bikram Yoga einen hohen Suchtfaktor.

>> Frankfurts einziges Bikram-Yoga-Studio ist in Bockenheim in der Leipziger Straße 67. Im Internet unter [www.fbyci.de](http://www.fbyci.de) (alle Adressen finden Sie auch auf der kommenden Seite).