

Warme yoga doet Antwerpen aan

Bikram yoga houdt in dat je gedurende anderhalf uur 26 houdingen aanneemt in een vaste volgorde en bij een kamertemperatuur van 37 graden. Donderdag werd het eerste Antwerpse centrum in de Admiraal de Boisotstraat geopend.

ANTWERPEN

De Bikram-houdingen vergen een ontstellende lenigheid en werken in op elke spier, elke pees en elk gewricht. Ze geven energie, gezondheid en een heldere geest en helpen afslanken, ook aan stramme beginnelingen, van alle leeftijden. De discipline werd ontwikkeld door Bikram Choudhury, een Indiër die als de 'beste yogi van de twintigste eeuw' bekend staat. Hij week in de jaren zeventig uit naar Los Angeles, waar Bikram

yoga uitgroeide tot een hype, ook bij filmsterren als Keanu Reeves en Gwyneth Paltrow.

Een van Bikrams leerlingen, de Indiër Feroze Khan, richtte een centrum op in Brussel, met steun van de Indische ambassadeur, die gisteren ook in Antwerpen was. Het centrum telt na een jaar al 2.000 leden. Europees commissielid Peter Mandelson, de vroegere vertrouweling van Tony Blair, behoort tot Khans ijverigste leerlingen. Een opgemerkte gast op de opening van Khans centrum in Antwerpen gisteren was Noel Colpin, directeur-generaal van de Belgische Douane. "Ik doe sinds zes weken aan Bikram yoga, samen met mijn vrouw", zegt hij. "We zijn elk al 7 kg afgevalen. Dus ik maak er graag wat promotie voor."

DH

i Bikram's Yoga College Of India,
Admiraal de Boisotstraat 21, 03-216.43.33.



Leerlingen van Feroze Khan tonen in het nieuwe Antwerpse centrum hoe je aan Bikram yoga doet.

Patrick DE ROO