

NIEUWE RAGE: YOGA BIJ 40 GRADEN

BRUSSEL — Gwyneth Paltrow en Keanu Reeves rollen hun yogamatje alleen nog maar uit voor een sessie 'Bikram hot Yoga'. De Brusselse school voor 'warme yoga' - de enige in ons land - heeft in een paar maanden tijd al 1.200 leden. Allemaal verslaafd aan deze nieuwste sporthype: yoga in een ruimte met een temperatuur van 40 graden Celsius, in sessies van anderhalf uur. Waarom in zo'n tropische temperatuur? Je spieren ontspannen, je huid wordt lekker zacht van het zweten en je verbrandt tot 1.000 calorieën per les. En het is ook echt gezond, verzekert de sportarts.

Bikram Yoga is al superhip in de de Verenigde Staten: er zijn 1.200 scholen, waar exact dezelfde lessen - een opeenvolging van 26 'asanas' of bewegingen - worden gegeven. Ook Europa 'smelt' langzaam voor de warme yoga, met op dit moment 200 scholen. Sinds 2006 kan je in ons land aan Bikram yoga doen: in de studio van de Indische instructeur Feroze Khan in Brussel. In maart opent

een tweede Bikram-school de deuren in Antwerpen. «De Indische ambassadeur in Brussel vroeg me om in België lessen 'hot yoga' te komen geven om de leden van de Europese Commissie wat te ontspannen. Ik geef les in het Berlaymont-gebouw en heel wat eurocraten zijn al fan. Tijdens de lunchpauze zweten ze graag even op hun yogamatje. Heel relaxerend.» Ook in zijn studio in Brussel is het druk. Elke dag zijn

er twee of drie sessies, met steeds meer deelnemers. «Het geheim van Bikram yoga? De warmte. Doordat je de oefeningen doet bij ongeveer 40 graden, moeten je spieren niet 'opwarmen' en kan je ze minder snel kwetsen. En bij 40 graden relax je ook beter, net zoals op vakantie in een warm land», zegt Khan. Daarnaast is Bikram yoga ook prima voor stramme botten en allerlei gewrichtsletsels. «Als je problemen hebt met een gewricht of revaleideert, is dit een aanrader. Je botten worden en blijven heel elastisch door warme yoga.» En, dames, wie alle 26 asanas in



Gwyneth Paltrow, hier mét yogamatje, is al een grote fan. Foto PN

anderhalf uur puffend en zwendend afwerkt, is tot 1.000 calorieën kwijt. Niet slecht, als je weet dat je bij een uurtje joggen maar 400 tot 500 calorieën verbruikt. Sportarts Eric Collier is alvast enthousiast over de nieuwe 'sport'. «Hartpatiënten gaan best even langs bij hun dokter voor ze ermee beginnen», raadt hij aan. «Maar voor anderen zie ik er geen



Feroze Khan helpt een leerlinge om haar been nog net een beetje verder te strekken. Foto PN

gevaar in. Genoeg drinken, zodat je het vocht dat je uitzweet weer aanvult. Warmte relaxeert de spieren, dat is bewezen.» Voor een proefweek - je mag zo-

veel lessen volgen als je wil - betaal je 25 euro. Een jaarabonnement kost nu uitzonderlijk 600 euro. (CVM) Tel. 02/644.12.24. of www.bikramyogabrussels.com