

26 krævende yogaøvelser i et 40 grader varmt lokale. Halvanden times Bikram-yoga kræver vilje – og masser af vand både før og efter træning.

BIKRAM

- yoga der giver sved på panden

Af Pernille Lewinsky Kofoed
Foto Jeff Flindt
Tak til Bikram Yoga College i Malmø



Der er plads til 35 i Bikram-salen, og når der er fyldt op, ligger måtterne tæt.

Yoga i 40 graders varme. Lyder det som selvpineri? Måske, men det skulle være fantastisk for kroppen. fit living sendte Pernille Kofoed på arbejde i varmen for at finde ud af, om Bikram er hot eller not.



DØREN TIL YOGASALEN GÅR OP, og en varm, tør luft slår mig i ansigtet. Det føles næsten som at stige ud af flyveren en hed augustdag på en græsk ferie, så varm og tør er luften i rummet. Tænk, at jeg skal dyrke yoga i denne varme.

Instruktøren Joshua viser mig venligt og imødekommende hen til min plads ved vinduet. Han skal guide mig og de andre yogier gennem halvanden times sveddryppende yogatræning. Det lyse lokale bliver langsomt fyldt, og det er ikke kun indretningen, men også deltagernes påklædning, der er minimalistisk. Små, tætsiddende bikinitoppe, bare maver og korte, badebukselignende shorts vidner om, at træningen bliver „hot”.

– Når du praktiserer yoga, så lad dit sind være åbent. Vær til stede i rummet og ingen andre steder, indleder instruktøren.

Vi ligger alle fladt på ryggen med letsprede ben og armene ud fra kroppen i Savasana (dødemandsstillingen). Rummet er 40 grader varmt, luftfugtigheden er 40 pct., og til trods for, at jeg ligger helt stille, begynder små svedperler allerede at pible frem på min pande.

Drik, drik, drik

Vi starter med 15 minutters vejrtrækningsøvelser, herefter følger 13 stående stillinger. Mange af øvelserne foregår på et ben og udfordrer virkelig balancen. Øvelserne gentages to gange til hver side for at skabe balance, så vi tilgodeser ying og yang.

– Sno dine ben som et reb. Bliv ved med at sno, sno, sno, lyder det energisk fra Joshua, mens vi kæmper med ørnstillingen.

Jeg balancerer på højre ben og prøver ihærdigt at lægge venstre ben ind over og sam-



Varmen i Bikram øger din smidighed, så du hurtigere kommer ind i stillingerne og får mere ud af træningen.



1 Bikram-yoga kan være med til for alvor at sætte skub i din yogatræning. Varmen gør dig mere smidig og øger effekten af øvelserne. **2** En lektion består typisk af to åndedrætsøvelser og en serie med 26 stillinger. 13 stående og 13 liggende. **3+4** Serien er lavet af forskellige typer stillinger. Nogle er helt særlige for Bikram og bruges ikke i andre yogaformer, mens andre er helt klassiske yogastillinger som f.eks. kobraen. **5** En stor del af stillingerne er balanceøvelser, som udfordrer evnen til at lukke omverdenen ude.



5 hurtige om Bikram-yoga

Hvorfor skal det være så varmt?

Bikram-yoga foregår i 40 graders varme, og netop det er den store forskel på Bikram-yoga og andre yogaformer. Den høje temperatur stimulerer svedmekanismen, øger blodgennemstrømningen i kroppen og er med til at smidiggøre muskler, sener og ledbånd og dermed modvirke skader.

Hvad er gevinsten ved Bikram?

Bikram styrker hele kroppen, reducerer stress og giver øget energi og fokus. Årsagen er bl.a., at varmen smidiggør muskler, sener og ledbånd. Det betyder, at man når dybere ind i kroppen og dermed øger effekten af yogaen. Derudover åbner varmen hudens porer og hjælper kroppen med at udskille affaldsstoffer.

Bliver man ikke utilpas af at træne i høj varme?

Det er vigtigt at drikke meget vand før og efter timen, når man dyrker Bikram. Første gang er det meget almindeligt at blive svimmel, få ondt i hovedet eller blive enten „høj“ eller træt efterfølgende. Derfor tager det gerne nogle gange at vænne sig til at dyrke yoga ved så høj temperatur. Under timen bør du drikke så lidt vand som muligt. Jo højere din kropstemperatur er jo bedre.

Hvad med bakterier

– er det ikke ulækkert?

Deltagerne anbefales at tage et bad inden timen. Efter hver time bliver salen gjort ren, og gulvet vaskes med Tee-tree oil, der virker bakteriedræbende. Desuden findes der et filtersystem i salen, som løbende sørger for, at luften i salen filtreres. Et ventilationssystem blæser desuden 300 liter frisk luft ind i timen.

Kan alle dyrke Bikram-yoga?

Bikram-yoga kan i princippet dyrkes af alle uanset form og helbredstilstand. Gravide, der ikke tidligere har dyrket yoga, og mennesker med ekstremt højt blodtryk, som ikke er i behandling, frarådes dog at begynde på Bikram.

► tidig vikle min venstre fod om bag højre læg. Ørnestillingen siges ellers at vende opmærksomheden indad, men jeg må indrømme, at al min opmærksomhed lige nu er vendt mod at holde mig bare nogenlunde oprejst og i balance.

Efter de første 30 minutter får vi lov til at tage den første lille slurk vand. Overraskende nok er jeg ikke voldsomt tørstig, så måske har dagens forarbejde med at fylde mine vanddepoter virket. Varmen i lokalet er stadig tålelig, men jeg hilser de meget svage pust af frisk luft, der gennem hele timen strømmer ind i lokalet, velkomne.

Søer af sved

Bagefter lægger vi os på ryggen på gulvet. Lyset dæmpes for en stund, mens vi indstiller os på de næste 13 stillinger. Selvom de foregår liggende, er de ikke mindre sveddræpende, og rundt omkring i salen har der allerede dannet sig små søer af sved.

Liggende på ryggen griber vi omkring vores knæ, men sveden på arme og ben gør det vanskeligt at få ordentligt fat og trække knæene ned mod brystet. Vi ligger skiftevis udstrakt på ryggen eller på maven. Benene løftes, og armene strækkes frem og ud til siden. Med fare for at strejfe min svedige sidemand.

– Din sved, min sved, det er alt sammen sved, så „no sweat“, opmuntrer Joshua, og alle griner.

Som jeg ligger der på maven med hovedet drejet mod venstre, mærker jeg, hvordan sveden lige så stille fylder mit ene øre. At forsøge at tørre sveden af panden med mit håndklæde er fuldstændig nytteløst. Håndklædet er lige til at vride.

Da der er godt 10 minutter tilbage af timen, føles det, som om huden brænder. Som om min krop lukker damp ud gennem alle porerne på mine arme. Kroppen føles tung, og energien begynder langsomt at forsvinde. Vi sætter os op med benene bøjet under os og hænderne hvilende på knæene. Taktfast trækker vi vejret. Ind og ud. Hurtigt. Langsomt. Hurtigt.

– I Bikram ser øvelserne ikke godt ud, men de har en positiv effekt på din krop, opmuntrer instruktøren, mens vi sidder og laver gispeøvelser i kor.

Efter en sidste Savasana (dødemandsstilling), hvor jeg er mere død end levende, udbringer Joshua et stille namaste. En lille hilsen, som direkte oversat fra sanskrit betyder: „Lyset inden i mig hilser lyset inden i dig.“

„Namaste,“ svarer yogaholdet, inden vi svedige og uden et ord forlader salen. På en bænk i den lille reception damper jeg af, mens jeg ivrigt tømmer min vandflaske og langsomt genfinder mig selv. Bikram-yoga har været en positiv, kraftfuld og meget anderledes oplevelse. Efter et velfortjent bad er jeg overbevist om, at det må jeg prøve igen. Bikram er faktisk hot.

Nyt Bikram-center i Danmark

Der findes mange forskellige yogaretninger fra de meditative og spirituelle til de mere fysisk krævende og sveddræpende. I sidste kategori er nyeste skud på yogastammen Bikram-yoga. Yogaformen bliver populært kaldt Hot Yoga, fordi træningen foregår i et rum, hvor temperaturen er 40 grader og luftfugtigheden 40 pct.

Det kræver særlige faciliteter, og derfor har man hidtil skullet over Øresund til Bikram Yoga College i Malmø for at give sveden frit løb. Men 1. februar 2010 åbner Danmarks første Bikram-center i Ryesgade 23 i København.

En lektion varer typisk halvanden time og består af en serie af 26 stillinger (asanas) – 13 stående stillinger og 13 liggende – samt to vejtrækningsøvelser. Hver øvelse laves ad to omgange, hvor første omgang har til formål at opvarme kroppen, mens anden omgang har til formål at forlænge muskler og ledbånd. Stillingerne varmer og strækker således både muskler og led, og rækkefølgen af de forskellige asanas sammen med den høje varme skulle ifølge yogatraditionen virke udrensende på krop og sjæl og give dit alment velbefindende et boost. Selvom det er en meget intensiv træningsform, kan alle være med, hvis du drikker godt med vand både før og efter træning. Du kan træne i almindeligt træningstøj, men sved gør tøjet tungt, og derfor kan tætsiddende tøj anbefales. Medbring godt med vand, en yogamåtte og to håndklæder.

Er yogatræning i 40 grader varm, tør luft noget for dig, så kontakt Bikram Yoga Copenhagen eller det svenske søstercenter Bikram Yoga College Malmø.

Se hhv.bym.se og bikramyogacopenhagen.com.