

YOGA

Bikram Yoga: Schwitzen bei 40°C für Körper und Geist

Lady Gaga tut es, Asthon Kutcher tut es, und Madonna tut es auch. Bikram Yoga hat in den vergangenen Jahren immer mehr an Popularität gewonnen. GLAMOUR verrät Ihnen, was das Besondere an Bikram Yoga ist

Gefällt mir

Dir gefällt Bikram Yoga. Gefällt mir nicht mehr · Administratorensite · Statistiken · Fehler



Bikram Yoga

© Getty Images



YOGA

Bikram Yoga

Gewinnen Sie einen Eindruck von Bikram Yoga

dem Körper die Körperdehnung erleichtert und einer Verletzungsgefahr des Körpers entgegenwirkt. Zusätzlich hilft das extreme Schwitzen, überflüssige Stoffe aus dem Körper abzutransportieren. Der Körper wird gereinigt, entgiftet und die Verbrennung von Kalorien gesteigert. Ob jung oder alt, ungenügend oder sportlich, Anfänger oder Fortgeschrittener: Bikram Yoga eignet sich für jeden.

Woher kommt Bikram Yoga?

Entwickelt wurde Bikram Yoga von Bikram Choudhury. Er wurde 1946 in Kalkutta geboren und begann im Alter von vier Jahren mit Yoga. Er gab dieser Yoga-Art ihren Namen und gründete das erste "Bikram's Yoga College of India". Mittlerweile gibt es über 600 Bikram Yoga-Schulen weltweit.

Was erwartet Sie im Bikram Yoga?

Eine Bikram Yoga-Stunde dauert 90 Minuten und besteht aus einer Reihe von 26 aus dem Hatha Yoga abgeleiteten, aufeinander aufbauenden Yoga-Übungen, die jeweils einmal wiederholt werden. Die Yoga-Stunde wird in drei Serien unterteilt: Auf eine Serie mit Yoga-Übungen im Stehen, folgt eine Serie im Liegen und eine Serie im Sitzen. Eingeleitet und am Ende der Stunde beendet werden die 24 Körperübungen durch jeweils eine Atemübung. Im Bikram Yoga geht es in erster Linie darum, seinen inneren Schweinehund zu überwinden und sein Durchhaltevermögen zu trainieren. Hat man dies geschafft, lässt sich aus den Übungen der größte Nutzen für den Körper ziehen: Er wird in alle Richtungen gedehnt. Kraft, Flexibilität und Körperbalance werden aufgebaut. Man bearbeitet systematisch alle Muskeln, Gelenke und Organe und baut zusätzlich Spannungen und Stress ab. In jeder Übung der Yoga-Stunde wird frisch mit Sauerstoff angereichertes Blut in alle Teile des Körpers gepumpt. Maximale Körperfunktionen können so erhalten und das Wohlbefinden des eigenen Körpers gesteigert werden. Die Stärkung des Immunsystems ist ein weiterer Nebeneffekt bei Bikram Yoga.

Klicken Sie sich durch unsere Galerie und lesen Sie das Interview auf der nächsten Seite, um mehr über Bikram Yoga zu erfahren.



So kommen Sie gut durch Ihre erste Bikram Yoga-Stunde:

- Essen Sie mindestens zwei Stunden vor der Yoga-Stunde nichts mehr.
- Trinken Sie vor und nach der Stunde ausreichend Wasser.
- Tragen Sie leichte und kurze Kleidung. Nicht vergessen. Im Raum herrscht eine Temperatur von 40 Grad.
- Atmen Sie ruhig und stetig durch die Nase, halten Sie niemals die Luft an.
- Wird Ihnen schlecht oder schwindelig machen Sie ein Pause und setzen Sie sich auf den Boden, aber verlassen Sie nicht den Raum.
- Sprechen Sie im Raum nicht, und verhalten Sie sich, auch zwischen den Übungen, so ruhig wie möglich - das spart Energie.

1 | 2 >

Seite 1: Bikram Yoga: Schwitzen bei 40°C für Körper und Geist
Seite 2: Interview mit einem Bikram Yoga-Experten

Gefällt mir

Dir gefällt Bikram Yoga. Gefällt mir nicht mehr · Administratorensite · Statistiken · Fehler

Claudia Herwig

Bikram Yoga | Fitness | Körper | Sport | Yoga

GOOGLE-ANZEIGEN

Unit Power Yoga

Vinyasa Yogalehrer Ausb. 200h (AYA) Start April 2011. Jetzt auch in HH.
www.unit-ausbildung.de

Gratis Yoga Übungsplan

Mit hilfreichen Fotos & Erklärungen Jetzt einfach kostenlos anfordern!
www.Yoga-Vidya.de

Günstige Yogakurse

Entspannungstraining mit Yoga: jetzt mit DailyDeal den Rabatt sichern!
www.DailyDeal.de/Yoga

MEHR ZU BEAUTY



BEAUTY-TIPPS

Alles für den Wow-Po!



YOGA-ÜBUNGEN

Yoga für zu Hause



YOGALOSOPHY

Fit wie ein Star



STAR-NEWS

Fitness-Tipps der Stars

HOT-LINKS

BEAUTY-FORUM

FITNESSFORUM

FRISUREN

ALLES FÜR ROTE HAARE

ALLES FÜR BRAUNE HAARE

ALLES FÜR SCHWARZE HAARE

ALLES FÜR BLONDE HAARE

ALLE BEAUTY-PSYCHOTESTS

TOP5

Artikel

Videos

Bildergalerien

01

NAGELLACK-TRENDS 2011



Die angesagtesten Nagellack-Farben

02

YOGA-ÜBUNGEN

Yoga für zu Hause

03

CELLULITE

Was hilft wirklich gegen Orangenhaut?

04

NEW YORK FASHION WEEK

Die Beauty-Highlights aus New York

05

GLAMMY 2011

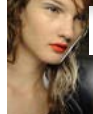
Die GLAMMY-Verleihung

MAKE-UP-TESTER



Liebblingsstyle finden

JEDEN MONAT NEU



Beauty-Horoskop

DANJELA PILIC



Glam Slam



Die Webseite von

Wahrscheinlichste Ursache

ABO

APRIL 2011

Holen Sie sich die GLAMOUR ins Haus. Jetzt mit einem Klick bestellen!



15 neue Lieblingsteile

Extra: Die GLAMOUR Shopping-Card

Was Sie im Frühling tun sollten

SHOPPING WEEK

Bis zu 50% Rabatt und andere Vorteile

MEHR SPASS HABEN

und ohne Facebook neue Freunde finden

HAARE ABSCHNEIDEN

und endlich Sie selbst sein

MODE

- Star-Style Mode
- Mode-Accessoires
- Street-Style
- Modenschauen
- Models
- Mode-Psychotests
- Mode-Duelle

BEAUTY

- Beauty-Trends
- Beauty-Tipps
- Star-Style Beauty
- How-to
- Abnehmen & Fitness
- Wellness
- Beauty-Psychotests
- Beauty-Duelle

FRISUREN

- Frisurentrends
- Frisurenberatung
- Starfrisuren
- Haarpflege & Styling
- Frisuren-Duelle

STARS

- Star-News
- Star-Stories
- TV-Serien
- Film
- Star-Quiz
- Star-Duelle

LIEBE

- Beziehung
- Sex-Tipps
- Männer verstehen
- Singles & Dating
- Liebe-Psychotests
- Sex-Horoskop
- Liebe-Duelle

CONNECT

- Mode
- Beauty
- Frisuren
- Liebe
- Stars
- Horoskope
- Video
- Twitter
- Facebook

CONDÉ NAST DIGITAL

VOGUE

GQ

myself

STYLE