



ZWETEN MET DE Z VAN ZEN

Dat yoga niet zomaar stilzitsport is, ontdekte ELLE-redactrice Bie Vancraeynest toen ze in een Bikram-studio terechtkwam. Intensieve yoga-oefeningen in een loeiheet lokaal, wat doet dat met een mens? Een testverslag.

GETEST: BIKRAM YOGA

Is het de skinny jeans mode? De laatste videoclip van de Pussycat Dolls? De bouwwerf waar ik langs liep zonder nagefloten te worden? Ik weet niet precies wat mij het internetadres van Bikram Yoga deed noteren toen ik langs de studio liep. Acht uur per dag zit ik op een stoel aan een bureau, en dat is ook aan mijn vormen te zien, zeker sinds ik twee jaar geleden stopte met roken. Ik ben dus altijd op zoek naar een efficiënte en nieuwe methode om mijn lijn van weleer te heroveren. Dan lijkt yoga mij de weg van de minste inspanning.

Op de site van Bikram Yoga stuit ik op een wel heel fabelachtige belofte: wie driemaal per week drie maanden lang een sessie volgt in de yogastudio, zal zijn lichaam spectaculair zien veranderen. Meer nog, Bikram Yoga claimt dat je dan het lichaam krijgt dat je eigenlijk 'echt' hebt. Een vooruitzicht dat opwindend en tegelijkertijd angstaanjagend is. In mijn verbeelding is mijn 'echte' lichaam natuurlijk dat van toen ik zeventien was en ik zie ernaar uit om in drie maanden tijd mezelf te transformeren tot de ranke hinde die ik toen was!

Cynici in mijn omgeving wijzen me erop dat alles wat je driemaal per week doet gedurende drie maanden, effect heeft op je lichaam, je zou ook met die frequentie naar McDonald's kunnen gaan eten bijvoorbeeld... Maar ik ben geïntrigeerd door wat ik nog lees op de site: in een Bikram Yogales die anderhalf duurt, wordt een reeks asanas (houdingen) uitgevoerd in een ruimte die verwarmd wordt tot 40°. Sauna en workout tegelijkertijd? Dat moet wel een effect hebben. Mijn nieuwsgierigheid haalt het uiteindelijk van de sceptis en 29 jaar inertie.

De eerste les dan. In mijn tas zitten zoals gevraagd twee handdoeken en een grote fles water. In de studio hangt een Amerikaans sfeertje. Het publiek is internationaal, de voertaal Engels. In de kleedkamer zit het vol met mensen die hun anderhalf uur al achter de rug hebben. Als ik zie hoe afgepeigerd ze druppelen van het zweet, krijg ik het toch wat benauwd.

In de verduisterde zaal is het bloedheet. Het angstzweet breekt me uit en na dertig seconden voel ik druppels op mijn voorhoofd parelen en begint mijn T-shirt al te kleven. En ik lig alleen nog maar op het matje! Langzaam vult de zaal zich met een bont publiek dat opvallend schaars gekleed is. Mannen in enkel een kort shortje dat soms zelfs gewoon een zwembroek blijkt te zijn, enkele dames dragen nauwelijks verhullende niemendalletjes die verdacht veel weg hebben van ondergoed. De leeftijd van de yogi's varieert van prille twintigers tot kranige zestigers.

En dan floept het onverbidde tl-licht aan. Ik kijk naar mezelf in de kamerbrede spiegel en zie weer waarom ik hier ben. Ik heb al spijt van mijn lange losse trainingsbroek en wijd T-shirt. De meeste mensen zien er slank en fit uit, ook al zie ik hier en daar een dankbare blik via de spiegel in mijn richting van een ander 'dikkerdje'. Toch een beetje confronterend om de hele tijd naar je eigen rood-aangelopen kop te moeten kijken terwijl je haar begint te friezelen en aan je voorhoofd kleeft.

"Je zult waarschijnlijk duizelig en misselijk worden. Het kan ook dat je hoofdpijn krijgt. Dat is normaal, dat is een teken dat het werkt." Dat zijn nog eens leuke vooruitzichten. "Je mag de bloedhete zaal niet verlaten", vult de leraar nog streng aan en aarzelt dan even. "Tenzij je moet overgeven, dan mag je wel naar buiten. De eerste 25 minuten geen water- of handdoekenbreak!" Ik zet nog snel mijn fles aan de lippen en gulp snel wat water naar binnen en dan zijn we vertrokken.

De oefeningen zijn op zich niet moeilijk en je gaat zover als je zelf wilt, maar "als het niet lastig is, dan werkt het ook niet echt". Het is een van de vele slogans waarmee ik word aangemoedigd. Net als "mind over matter" en "je bent tot hier gekomen, je kan hier dus maar beter wat werken". Wie bij yoga denkt aan indommelen op een matje met walvisgeluiden op de achtergrond en spiritueel gewauwel, moet dringend eens een sessie komen zwoegen in deze zwoele ruimte. Als we na de eerste 25 minuten eindelijk nog

eens van de fles mogen drinken, zie ik al voor het eerst sterretjes. Mijn innerlijke thermostaat is behoorlijk ontregeld en hoewel ik het niet in de spiegel kan zien, ben ik er zeker van dat er stoom uit mijn oren komt. De oefeningen zijn gekende yogaposes, ademhalingsoefeningen, evenwichtsoefeningen en stretching. Ze volgen elkaar in hoog tempo op, veel tijd om mij af te vragen wat ik hier in godsnaam doe, is er dus gelukkig niet.

Net als ik begin te vermoeden dat ik langzaam aan het sterven ben door verdamping en echt niet meer kan, vraagt de leraar aan iedereen om zich neer te leggen in de 'lijkhouding'. Dat moet het beginsein zijn voor een relaxerende meditatie sessie, ik kan mijn geluk niet op, eindelijk chillen! Maar dan hoor ik de verontrustende zin: "We zijn nu klaar met de opwarming, tijd voor het echte werk!" Wat? Ik kan wel janken, maar ik heb al zoveel gezweet dat ik allicht geen traan meer geplengd krijg. In een tweede ronde wordt vooral een reeks grondoefeningen gedaan waarin de rugspieren stevig worden aangepakt. Tussendoor mag je telkens een aantal seconden languit uitrusten op je matje. Ik maak er dankbaar gebruik van. Zo goed als ik kan, volg ik, maar moet toch een drietal keer even gaan zitten en drinken wanneer de studio rond mij begint te tolleren.

En dan zegt hij uiteindelijk toch de verlossende woorden: "Dit is de laatste positie..."

Ik werp nog even een blik in de spiegel en zie gelukkig dat ik niet de enige ben die in een plasje zweet sta en een knalrood gezicht heeft.

Volgens de website heb ik nu 600 calorieën verbrand. Dat is allicht exact de hoeveelheid calorieën die ik een halfuur later binnenwerk in pizzavorm. De rest van de avond breng ik door met barstende hoofdpijn met katerallures, wegens totaal gedehydrateerd. Maar ik heb ja geantwoord toen de leraar mij, bij het naar buiten strompelen, vroeg of ik de volgende dag zou terugkomen, maar daar ben ik ondertussen niet meer zo zeker van.

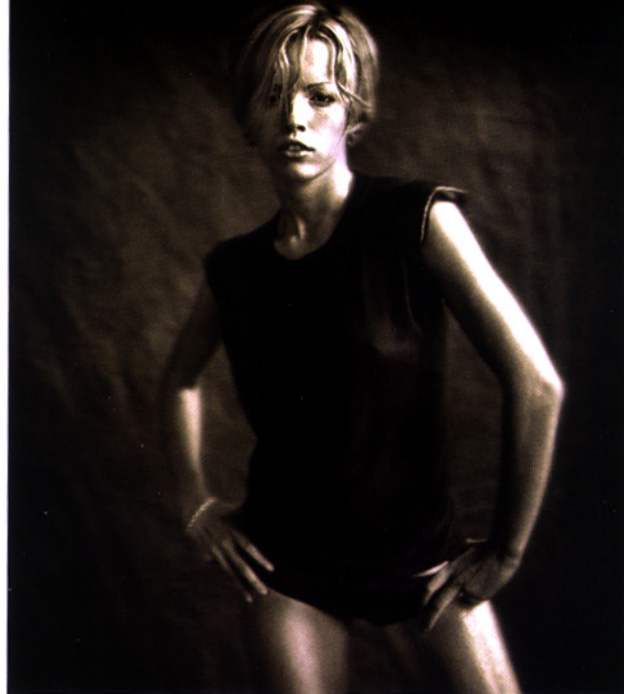
Ik heb een aantal dagen nodig om genoeg moed te verzamelen maar uiteindelijk hijs ik mijn nog stramme spieren opnieuw in een yogabroek, spandex deze keer, en ik draag ook een topje: alles wat me frisser kan houden, helpt. Ik zorg ervoor dat ik de hele dag voldoende vocht binnenkrijg en dat werpt zijn vruchten af.

De tweede poging gaat me beter af, ik moet niet om de tien minuten gaan zitten, al ben ik nog steeds duizelig en bij een aantal poses moet ik nog steeds afhaken.

Ik hou vol en slaag erin elke week drie keer op het appel te verschijnen. De lessen verlopen met ups en downs maar er is toch sprake van een lichte vooruitgang. Dat elke les een exacte kopie is van de vorige, lijkt eentonig maar heeft ook zijn voordelen: je leert de poses snel en weet ook dat de minder leuke zo voorbij zijn.

Elke les zie ik vertrouwde gezichten, maar er is ook altijd wel een nieuwkomer die nietsvermoedend en veel te warm gekleed komt binnengewandeld. Ik juich stiekem als die na enkele posities tegen de vlakke gaan, geveld door de hitte en een tegenstribbelend lichaam. Dat was ik, enkele weken geleden, denk ik dan.

Als ik niet echt doorduw bij een bepaalde oefening, hoor ik: "Dit is perfect voor mensen die willen vermageren...", of "Met deze oefening stimuleer je je metabolisme."



En het werkt! Ik zie mijn taille van weleer stilaan verschijnen, ik heb veel meer energie en ik slaap 's nachts nog beter dan voorheen.

Voor ik het weet, heb ik echter drie maanden yoga op de teller staan. Is mijn lichaam nu spectaculair veranderd? Nee, natuurlijk niet. Dat lukt volgens mij enkel als je elke dag gaat zwoegen en de sessies combineert met een aangepast dieet. Maar mijn lichaam is sterker en strakker dan aan het begin van de rit en ik maak me sterk dat dat alleen maar beter zal worden. Ik ben ook verrast door de positieve invloed die yoga heeft op mijn gemoed. Niet alleen het leniger worden is verslavend maar ook het gevoel dat ik mijn fysieke grenzen kan verleggen zonder er een kapotte knie of spierverrekking aan over te houden. Nu yoga deel is geworden van mijn routine, wil ik ook wel sneller op mijn voeding letten of neem ik al eens makkelijker de trap. Het voelt alsof de band tussen mijn geest en lichaam een beetje hersteld is.

WAT IS BIKRAM YOGA?

In de Verenigde Staten plooiën miljoenen Amerikanen zich wekelijks meerdere maanden dubbel in een yogastudio. Ook bij ons vinden steeds meer mensen vlot de weg naar de yogamat. Yogiraj Bikram Choudhury ontwikkelde de yoga-variant die nu bekendstaat als Bikram Yoga. Kenmerkend zijn dezelfde 26 poses die worden uitgevoerd in de ruimte waar het 40 graden warm is. De enige echte manier om aan yoga te doen volgens Bikram. Iets waar niet alle yogi's het mee eens zijn, velen vinden dat de warmte door het lichaam zelf geproduceerd moet worden om echt te helpen. Bikram zorgt nog voor meer controversie: hij probeerde de rechten op de gebruikte posities te verkrijgen waardoor anderen die niet zouden kunnen aanleren, en er is ook kritiek op de manier waarop hij een 'keten' van studio's uitbouwt, te commercieel en niet volgens de juiste yogaspirit, aldus critici.

Bikram Yoga werkt een beetje als een fastfoodketen in die zin dat je overal ter wereld Bikramstudio's vindt waar je exact dezelfde oefeningenreeks kan doen. Ze rijzen als paddenstoelen uit de grond. In België is er eentje in de Louizalaan, er wordt een opening gepland in Antwerpen. En overal ter wereld vind je enthousiaste deelnemers...

www.bikramyogabrussels.com