

Bikram Choudhury: „Bikram’s Beginning Yoga Class“, Tarcher/Putnam, 2000 (englisch):

Choudhury Bikram zählt sicherlich zu den „schillerndsten“ Yoga-Gestalten unserer Zeit – das sagt viel, aber wiederum auch gar nichts. Während er sich in seinem Buch auf Hatha-Yoga bezieht und feststellt, dass Yoga nicht ihm gehöre (aaaha!), strebt er doch danach, die von ihm getroffene Auswahl an 26 Haltungen als sein hochheiliges geistiges Eigentum anzusehen. Dieses Angebot seiner nunmehr **Bikram-Yoga** genannten festgelegten Abfolge von Yoga-Stellungen in Verbindung mit einem aufgewärmten, um nicht zu sagen aufgeheizten Übungsraum soll nun „verfranchised“ werden, d.h. dass es nur diejenigen Yoga-Lehrer unterrichten dürfen, die bei ihm ein Teacher-Training durchlaufen haben (zu dieser Problematik findet sich mehr in der amerikanischen Zeitschrift www.yogajournal.com, Ausgabe 12/2003).

Der Text ist ungewöhnlich, aber für den Leser interessant gestaltet: die einzelnen Lektionen werden mit der Beschreibung einer Klassensituation eingeleitet, vorhandene Teilnehmer vorgestellt sowie ihre Fähigkeiten kommentiert. Hier einige vortreffliche Beispiele:

„You got to listen with your all three ears and do what I tell you exactly. But you won’t. I will tell you to go into the pose slowly, and you will rush. ... I will tell you to come out of the pose slowly, not collapse like sack of wheat, and you will collapse.... I will tell you to relax so many times I will lose my voice, and still you will be all tight and fight the posture. I will tell you concentrate on one spot and hold the pose like a statue, and you will bob around like toy duck in ocean...“.

- Na, wenn das nicht motiviert!...

Bikram besteht darauf, dass keine andere Übung der Welt den Körper so übe wie seine Methode. Hatha-Yoga lehrt uns nach ihm, wie wir unseren Körper tyrannisieren und ihn zu unserem **Sklaven** machen können, anstatt von unserem Körper tyrannisiert und zu dessen Sklaven gemacht zu werden. Solche spitzen Bemerkungen finden sich häufig. In diesem schnodderigen Ton werden jedoch auch interessante Dinge zur Sprache gebracht, die für jeden eingefleischten Yoga-Übenden durchaus überlegenswert sind. Ob sich ein Übender jedoch dieser tyrannischen Yoga-Einstellung hingeben will, wie Bikram sie vertritt, muss jeder für sich selbst beantworten. Für mich führt Yoga immer zu einer freiheitlicheren Einstellung und kann nicht in einer Abhängigkeit zu einem Guru münden.

Eine amüsante Lektüre ist dieses Buch allemal.