

Sonne, Hund und Bären

Keine Probleme mit dem Schneidersitz:
MOUSSE T. macht Power-Yoga

„Ich bin kein Fitnessfreak, sondern ein eher ungeduldiger Typ. Wenn ich Sport mache, muss es schnell gehen. Ich will sofort Erfolge sehen. Power-Yoga ist nicht unbedingt etwas für Einsteiger. Es ist sehr anstrengend und man kommt sofort richtig ins Schwitzen. Für mich ist das ideal. Ich habe auch keine Probleme mit dem Schneidersitz, nur auf den Knien sitzend habe ich etwas Probleme. Beim Power-Yoga übt man klassische Yoga-Figuren wie Sonnenzeichen, Hunde oder Bären, dafür aber in einer viel schnelleren Abfolge.“

Man muss sich konzentrieren, da es in so einer Stunde zack, zack geht. Man kommt sogar auf die Pulsfrequenz eines Joggers. Am Ende gibt es zum Glück einen Chill-out-Teil. Danach ist mein Kopf dann ganz frei. Das kommt daher, dass ich ganz auf mich konzentriert bin, nichts lenkt mich mehr ab. Im Moment treibt mich noch meine Trainerin Qbi an, aber bald werde ich auch selber zwischendurch meine Übungen machen können. Da ich viel unterwegs bin, kann ich Power-Yoga schnell im Hotelzimmer durchziehen. Ich brauche ja nur eine Gummimatte und eine Jogginghose. Da ist auch nichts esoterisch oder lächerlich dran. Es ist richtig anstrengend, vom letzten Mal habe ich immer noch Muskelkater.“

Mousse T., 37, ist DJ und Produzent. Sein aktuelles Album All Nite Madness ist bei Peppermint Jam erschienen.

INHALT

- 280 SPORTREISEN**
Ganz einfach die besten Ziele der Welt
- 284 DIE DREI WEISEN**
Knarz-Reformen: So bleiben die Gelenke geschmeidig
- 288 GOLF**
Sergio Garcia, die europäische Hoffnung im Ryder Cup
- 290 SCHÖNHEIT I**
Gnadenlos: Zwölf neue Herrendüfte, von Frauen beurteilt
- 298 SCHÖNHEIT II**
Wie man ein Parfum auf den Markt bringt