

# Jóga v litrech potu těla

Bikram jógu cvičí Madonna i Michael Jackson. Teď přišla do Prahy.

Šestadvacet pozic hatha jógy v sále vytopeném na 42 stupňů Celsia. To je Bikram jóga. Dynamické cvičení pro každého, kdo chce zlepšit své fyzické i psychické zdraví.

■ Veronika Vránová

Vlezlé, studené a pošmourné počasí je ideální pro začátek cvičení Bikram jógy. Už když přijдете do sálu, zahřejete své promrzlé ruce a nohy. Ne jako v posilovně, kde je puštěná klimatizace na plné pecky a vy musíte hodinu běhat, abyste se zahřáli.

Bikram jóga se totiž cvičí ve speciálních devadesátiminutových lekcích, které se skládají z 26 poloh a dvou dýchacích cvičení.

## Poprvé:

- poprvé přijďte 20 minut před začátkem lekce
- dámy – legíny nebo kraťásky, přiléhavé tílko nebo sportovní podprsenka
- pánové – šortky nebo plavky – bude vám teplo!
- s sebou 2 ručníky a velkou láhev neperlivé vody
- doporučujeme nejíst 2-3 hodiny před lekcí
- [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz)

čení. Specialitou je, že se cvičí v sále vyhřátém na 42° C.

A věřte nebo ne, je to příjemné. Svaly se zahřejí, nehrozí totiž jejich zranění. Sice se potíte, ale s každou další polohou je tělo pružnější a ohebnější a svaly se pěkně posilují.

První Studio

Bikram jóga v České republice bylo otevřeno v září v Praze 1, v ulici Karolíny Světlé 8. Vedou ho Petra Daňhelová a Tereza Bonnet-Šenková. Obě tuto metodu vyučují už dva roky. Tereza v prvním pařížském studiu Bikram jógy, Petra v salónech v Anglii a v Austrálii v Sydney.

Pokud chcete zkusit

něco nového, není problém zajít si vše vyzkoušet. Po cvičení si můžete dát také zdravé občerstvení nebo si dopřát masáž.

## Kdo může cvičit?

Cvičení je podle zakladatele metody Bikrama Chodhury z Indie vhodné pro každého. Jednotlivci si ho přizpůsobí podle svých možností a zdatnosti. Do-

sáhnete tak pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení ka-

pacitý plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí,

zlepšení krevního oběhu či zpomalení příznaků stárnutí.

Pravidelným cvičením také získáte

organismu, teplo otevírá póry a čistí tak pleť. Nutno podotknout, že teplo stimuluje i spalování tuků. Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Chce to vytrvalost jako u všech cvičení.

## Pro děti ne

Bikram jógu mohou cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu. Pokud ji cvičí i před těhotenstvím, mohou se jí opět začít věnovat po třech měsících těhotenství a následně po uplynutí šesti nedělí. Děti mohou začít asi ve třinácti letech, ale jelikož lekce vyžaduje koncentraci, většinu dospívajících asi nebude bavit.

## Jak vznikla?

Zakladatelem Bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od svých 4 let, ve 12 letech se stal národním šampionem Indie a tento titul třikrát obhájil. V dospělosti spojil Bikram své znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzity nemocnice v Tokiu a vytvořil svůj vlastní systém poloh. V roce 1971 tuto svou metodu na vyzvání Americké lékařské asociace přinesl do Spojených států a o dva roky později založil v Beverly Hills svou první Yoga College of India. Tam také všichni cvičitelé studují.



R  
také  
svět  
třet  
jme  
v kr  
prot  
chu  
cuki  
zele

fino  
nah  
neb  
ovš  
jako

Bylo  
kon;  
před  
vat  
děl  
dále  
hání  
skak  
o oje

Příte  
maz

Omega-3 kyseliny

lato častě nemocí?