Bikram jóga 26 poloh ve 42 °C

Už vás nudí běžné způsoby udržování se v kondici jako je posilovna, spinning či aerobik? Vyzkoušeli jste všechny možné styly jógy, ale žádný vás zatím neoslovil? Nebo jen hledáte nový a zábavnější způsob, jak podpořit svou fyzičku? Pak pro vás máme opravdu žhavou novinku – bikram jógu.

Jako v peci

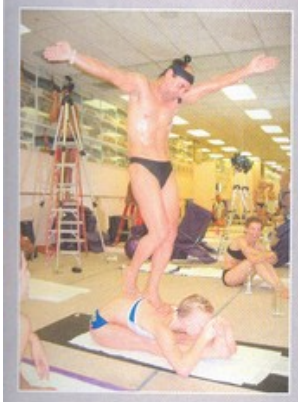
Bikram jóga vychází z tradiční jógy, pozice jsou obdobné, jen teplota, při které se cvičí, je výrazně odlišná. Dynamický devadesátiminutový program 26 póz (ásán) hatha jógy a dvou dýchacích cvičení se totiž praktikuje ve speciálním sále vyhřátém na 42 °C! Každá póza systematicky připravuje tělo na pózu následující, jejich pořadí se nikdy nemění. Pravidelné cvičení této vědecky vystavěné metody stlačování, protahování a posilování stimuluje všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem, zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí.

Jogín, který jezdí v Bentley

Tento styl jógy vytvořil Bikram Choudhury, bývalý vzpěrač a jogín z Kalkaty poté, co si při jedné ze soutěží zranil koleno. Choudhury studoval jógu od svých čtyř let, ve dvanácti se stal národním šampionem Indie a tento titul třikrát obhájil. Své znalosti východního učení spojil s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu, a tak postupně vytvořil svůj systém 26 póz a dvou dýchacích cvičení ve vyhřátém prostředí. Zároveň vědecky zformuloval a dokázal, že jóga má schopnost regenerovat tkáně a léčit chronické nemoci. V roce 1971 tuto metodu přinesl na pozvání americké Lékařské asociace do USA a o dva roky později v Beverly Hills založil svou první školu Yoga College of India. Pokud si myslíte, že před praktikováním této jógy musíte proniknout do filozofických hlubin východního učení a že Bikram Choudhury je podivín, který žije asketickým životem, jste na omylu. Choudhury miluje cocacolu, jezdí autem značky Bentley a jednou se dokonce přirovnal k Supermanovi.

Hit Hollywoodu

Zpočátku jeho kurzy bikram jógy navštěvovalo pouze několik žáků, ale jejich popularita se velmi rychle rozšířila. V současné době existuje po celém světě více než 720 škol. Všichni učitelé jsou školeni Bikramem osobně a školy jsou standardizovány, takže přesně víte, co vás čeká, když přijdete do jakéhokoliv studia na světě. Hollywoodské hvězdy jsou doslova uneseny tímto druhem fitness. Při návštěvě amerického bikram studia můžete běžně narazit na zpocenou Meg Ryan, Cameron Diaz, Gwyneth Paltrow nebo třeba Madonnu, které se netají tím, že za skvělé postavy vděčí právě józe. To, že bikram jóga je vhodná i pro muže, potvrzuje basketbalová legenda Kareem Abdul-Jabbal, který na ni nedá dopustit. U nás tento styl propaguje známá tanečnice



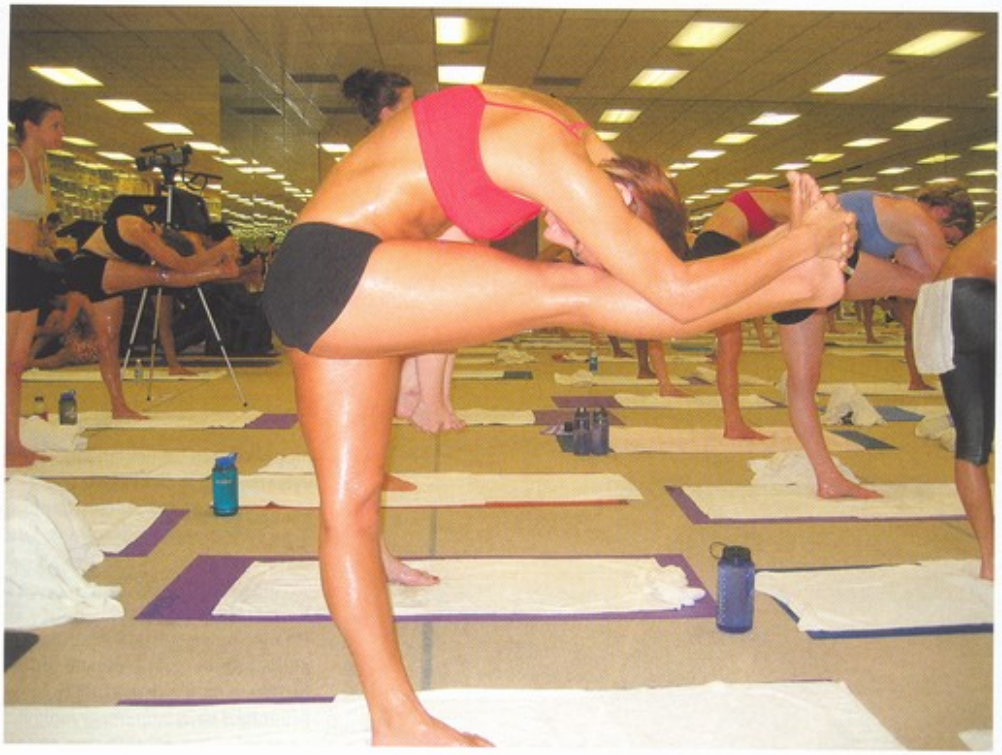
42 °C

Co vám zajistí pravidelné cvičení
> pročištění lymfatického systému
> správnou distribuci kyslíku a živin ke každému tělesnému vláknu
> posílení imunitního systému
> stimulaci endokrinních žláz (s vnitřním vylučováním)
> zvýšení kapacity plic, posílení srdeční činnosti
> zvýšení pružnosti páteře
> dostatečné množství maziva v kloubech a posílení kostí
> protažení, tonifikaci a posílení svalů, zlepšení celkové rovnováhy
> eliminaci toxinů
> zlepšení krevního oběhu
> zklidnění mysli
> spojení těla a mysli

a choreografka, Leona Qaša Kvasnicová. O tom, že bikram jóga vám vytvaruje opravdu skvělou postavu, se můžete přesvědčit v tomto čísle ve fotoseriálu Streetfunk, kde Qaša vystupuje.

Rozpusťte své tuky!

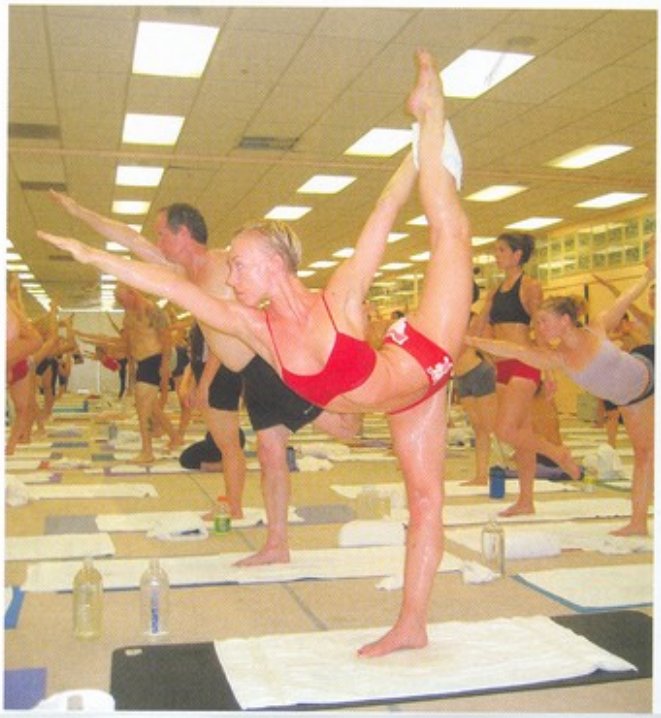
Při cvičení ve vyhřáté místnosti nedochází ke ztrátě tělesné teploty, tělo je mnohem pružnější, předchází se zraněním, zrychluje se srdeční tep. Bikram jóga se tak stává kardiovaskulárním cvičením, které podporuje zlepšení krevního oběhu a okysličení celého organismu. Díky pocení dochází k detoxikaci organismu, teplo navíc otevírá póry a čistí pleť, stimuluje spalování tuků a upevňuje sílu vůle. Podle Choudhury „teplo při cvičení jógy simuluje podmínky v Indii, odkud jóga pochází, a zároveň umožňuje svalům jejich maximální bezpečné protažení." Vzhledem k tomu, že při jedné lekci bikram jógy vaše tělo spálí 350 až 1200 kalorií, bikram jóga funguje také jako jedna z metod hubnutí. Při pravidelném praktikování (minimálně dvakrát týdně) můžete vidět rozdíl na váze velmi rychle. Svaly vašeho těla, břišní nevyjímaje, se začnou modelovat do pevných linií. „Tuku se přece zbavíte úplně lehce!" říká Choudhury, „Představte



si zmrzlé máslo. Co se s ním stane, když ho dáte na teplo? Rozteče se a zmizí."

Pozor, hrozí vám závislost!

Napoprvé vám nemusí být kombinace vysoké teploty a intenzivního cvičení úplně příjemná. Rozhodně nemusíte mít strach, že byste celou devadesátiminutovou sérii intenzivního cvičení museli zvládnout hned napoprvé. Všichni sice cvičí společně, ale podle svých možností. Pokud se nebudete cítit dobře, můžete si klidně sednout na zem, chvíli odpočívat a pak se zase k ostatním připojit. Pozitivní zpráva je, že ke zdokonalení dochází neuvěřitelně rychle. A jak stoupenci bikram jógy tvrdí, „až se naučíte správně dýchat a vaše tělo si na teplo zvykne, bez bikram jógy se už neobejdete".



Nejen pro ženy!

Bikram jóga je speciálně přizpůs
bená pro začátečníky i pokročilé
nezáleží na vašem věku ani na
úrovni fyzické kondice. Jóga toti
není o tom, zda jste pružní nebo
ne. Cvičíte ji proto, že pomocí te
la a pravidelného praktikování s
pružnost a síla těla neuvěřitelně
zvýší. Jedná se o cvičení, ve kte
rém protahujete svaly, šlachy
a páteř všemi směry. Není důleži
té, jak hluboko se ohýbáte, pouz
to, že to děláte správným způso
bem. Vlastními možnostmi tak vy
vážíte všechny funkce těla a do
sáhnete tím stoprocentního
zdravotního prospěchu. Tato me
da je vhodná pro osoby trpící bo
lestí zad, migrénami, poruchami
spánku, nadváhou či stresem. M
hou ji praktikovat i osoby, které
tráví celé dny v kanceláři jako p
venci napětí krku a ramenou i ti
kteří chtějí zvýšit svou zdatnost
v ostatních sportovních činno
stech. Doporučuje se také oso
bám, které se často cítí unaven
a bez energie i těm, kteří chtějí
snížit svou hladinu cholesterolu
Bikram jóga skvěle pomáhá udr
vat duševní pohodu, relaxaci a
zičku těhotným ženám! Pokud ji
praktikovaly již dříve, mohou po
kračovat i nadále po třetím měs
těhotenství a následně šest týd
po porodu. Mužům dokáže bikra
jóga nahradit fyzickou činnost
adekvátní posilovně či squashi.

Co byste měli vědět, než vyrazíte

Dámy cvičí v legínách, kraťásk
tílku nebo sportovní podprsenc
Pánové v šortkách nebo plavká
Na hodinu potřebujete dva ručn
a velkou láhev vody (nejlépe ne
perlivé). Obojí si můžete přinést
případně ve studiu zakoupit. Ste
ně jako úžasnou kolekci jógové
oblečení ze speciálních materiá

jógy se už neobejdete".

Nejen pro ženy!

Bikram jóga je speciálně přizpůsobená pro začátečníky i pokročilé, nezáleží na vašem věku ani na úrovni fyzické kondice. Jóga totiž není o tom, zda jste pružní nebo ne. Cvičíte ji proto, že pomocí tepla a pravidelného praktikování se pružnost a síla těla neuvěřitelně zvýší. Jedná se o cvičení, ve kterém protahujete svaly, šlachy a páteř všemi směry. Není důležité, jak hluboko se ohýbáte, pouze to, že to děláte správným způsobem. Vlastními možnostmi tak vyvážíte všechny funkce těla a dosáhnete tím stoprocentního zdravotního prospěchu. Tato metoda je vhodná pro osoby trpící bolestí zad, migrénami, poruchami spánku, nadváhou či stresem. Mohou ji praktikovat i osoby, které tráví celé dny v kanceláři jako prevenci napětí krku a ramenou i ti, kteří chtějí zvýšit svou zdatnost v ostatních sportovních činnostech. Doporučuje se také osobám, které se často cítí unavené a bez energie i těm, kteří chtějí snížit svou hladinu cholesterolu. Bikram jóga skvěle pomáhá udržovat duševní pohodu, relaxaci a fyzičku těhotným ženám! Pokud ji praktikovaly již dříve, mohou pokračovat i nadále po třetím měsíci těhotenství a následně šest týdnů po porodu. Mužům dokáže bikram jóga nahradit fyzickou činnost adekvátní posilovně či squashi.

Co byste měli vědět, než vyrazíte

Dámy cvičí v legínách, kraťáskách, tílku nebo sportovní podprsence. Pánové v šortkách nebo plavkách. Na hodinu potřebujete dva ručníky a velkou láhev vody (nejlépe neperlivé). Obojí si můžete přinést, případně ve studiu zakoupit. Stejně jako úžasnou kolekci jógového oblečení ze speciálních materiálů vytvořenou výhradně pro tento druh jógy. Cvičí se bez bot a bez hudby. Dvě až tři hodiny před lekcí byste neměli jíst, abyste veškerou svou energii místo na cvičení nespotřebovali na trávení. Důležité je v průběhu celého dne doplňovat dostatečné množství tekutin. Na bikram jógu vezměte raději svou kamarádku než protějšek opačného pohlaví, na který chcete udělat dojem. S rudým obličejem a s kapkami potu po celém těle totiž nebudete zrovna sexy. Ale budete odcházet s pocitem maximálního vnitřního uspokojení, který za to určitě stojí.

Bikram studio nově i v Praze

Pokud chcete bikram jógu zkusit, máme pro vás dobrou zprávu. Už nemusíte jezdit do Paříže, kde bylo dosud nejbližší studio bikram jógy, ale stačí zajít do centra Prahy. V září se totiž nedaleko Karlova mostu otevírá zcela nové studio Bikram Yoga Prague. Zárukou kvality jsou jeho majitelky, Tereza Bonnet-Šenková, bývalá tanečnice Moulin Rouge a novodobého tance v Paříži, a Petra Daňhelová, taneční pedagožka a choreografka. Obě studovaly pod osobním vedením Bikrama Choudhuryho v Los Angeles a získaly diplom instruktora. Doposud vyučovaly v Anglii, Francii a Austrálii. Doporučuji předplatit si deset lekcí za 300 Kč. Nejen pro cenovou výhodnost, ale také proto, že po deseti lekcích budete mít konkrétní představu, o čem Bikram jóga je. Studio nabízí i další zajímavé slevy pro stálé klienty, tanečnice a studenty. Více informací o studiu, rozvrhu hodin i cenách najdete na www.bikramyoga.cz.

Text: ***Věra Bechyňová***
Odborná spolupráce:
Petra Daňhelová
Foto: ***BATA***