

## Bikram jóga nadchla zpěvačky



05.10.2006 21:57 | Andrea Cerqueirová

V pražské ulici Karoliny Světlé bylo dnes k večeru slavnostně pokřtěno centrum Bikram jógy. Jedná se o dynamický program pevně stanovených póz systematicky cvičených při teplotě 42 stupňů Celsia.

Cvičící centrum pokřtili/y velvyslanec Indie **J. E. Girish Dhume** a zpěvačka **Ilona Csáková**. „Všichni víme, že pokud se pořádně nepotíme, není to ono," řekla v úvodu, když hovořila o kladech Bikram jógy, která pozitivně působí na lidský organismus a kila jdou dolů. Velvyslanec dodal, že jóga není náboženství ani jedna z jeho součástí, jak je občas chybně interpretováno. „Má ale kořeny ve filozofii staré několik tisíc let," doplnil. Podle jeho slov miliony lidí na celém světě čím dál víc považují jógu za lék na současné starosti.

Program Bikram jógy následně názorně předvedli/y instruktoři a instruktorka z Česka, Anglie, Francie a Itálie. Poté byly podávány vegetariánské pokrmy (z masa byly pouze ryby), které bude možno ve cvičícím středisku zakoupit. Chutné byly i nápoje z čerstvých jablek, mrkve a pomerančů. Slavnostního zahájení činnosti střediska se zúčastnily mnohé známé osobnosti. Především ženy. „Pokud bych byla z Prahy, určitě bych přijala pozvání na VIP hodinu, která se bude konat 10. října. Pro člověka je totiž dobré vygumovat si při dnešním fyzickém i psychickém vytížení mozek. Takže pokud Prahu navštívím, určitě si zajdu zacvičit," řekla gitE kupříkladu módní návrhářka **Dana Dobřichovská**. „Moc mě to tady dnes nadchlo. Cvičit se chystám, protože se mi jóga vždy líbila. Akorát jsem potřebovala najít správné místo, kde ji provozovat. Teď jsem je našla," přidala se zpěvačka **Martha Elefteriadu**, která jógu podle svých slov za mlada cvičovala.

„Nejdřív jsem s myšlenkou, že bych si zacvičila, pouze koketovala. Poté, co jsem to tu dnes viděla a začala do mě hučet Martha Elefteriadu, jsem se rozhodla, že do toho půjdu, že se mi to asi bude líbit. Sympatické je, že se zde cvičí za vyšších teplot. Logicky si proto zdůvodňuji, že zde zhubnu víc než kdybych cvičila za teploty klasické. Jóga je navíc harmonizující cvičení, člověk se na něm nestrhne. Takže samé klady. Na chvíli prostě zase opustím posilovnu, kterou jsem opustila už v létě, kdy jsem byla na chalupě," prozradila gitE zpěvačka **Petra Černocká**. Doplnila, že jógu už kdysi chodívala cvičit. „Bylo to za rohem od mého bydliště. Problémem bylo, že po mě bylo vyžadováno rovné držení těla (a zkřížené nohy). Celou lekci jsem se sotva narovno udržela. Potřebovala jsem si odpočinout, záda ohnout. To mi nebylo povoleno. Po několika lekcích jsem si tam tudíž namohla mezižeberní svaly na zádech. Proto na tento můj problém na Bikram józe předem upozorním. S mými zády prostě nic neudělají," uzavřela. „Líbilo se mi tady moc. Je výborné, že takové cvičení v Česku existuje. Určitě přijdu na jednu hodinu. A pokud ji přežiji, budu chodit pravidelně," přidala se zpěvačka **Jana Fabiánová**.

gita o Bikram józe už informovala. A to v článku [Bikram jóga posiluje ženám sebevědomí](#), v němž si povídala s taneční pedagožkou a choreografkou **Petrou Daňhelovou**, která se s **Terezou Bonnet-Šenkovou** rozhodla v Česku toto cvičení provozovat.

Autor foto: Radek Kaftan

Vytisknout článek

Poslat e-mailem

Reagovat