

Bikram jóga

Něco nového? Kdepak! Ve světě se tato metoda učí už déle než třicet let. U nás začínáme právě v září!

Bikram jógu založil světově uznávaný jogín Bikram Choudhury. Spojil v ní hluboké znalosti východního učení se spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu. Je to dynamický devadesátiminutový program 26 póz hatha jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení ve speciálně vyhřátém sále, kde je teplota 42 °C. Každá z těchto póz systematicky připravuje tělo na pózu následující, jejich pořadí se nikdy nemění. Touto metodou stlačování, protahování a posilování se stimulují všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem, zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí. Všechny úrovně Bikram jógy se cvičí společně, podle možností jednotlivých cvičenců. Ke zdokonalování dochází neuvěřitelně rychle.

Pro koho je vhodná

Je váš život plný napětí a stresu? Cítíte se unavení a bez energie? Špatně spíte?

Trápí vás bolesti zad či hlavy? Zadýchávejte vás každé schody? Potřebujete snížit hladinu cholesterolu nebo shodit nějaký ten kilogram? Pak je sestava Bikram jógy právě pro vás! Před lekcí Bikram jógy se doporučuje 2 – 3 hodiny nejíst, ale nutné je doplňovat dostatečné množství tekutin během celého dne. Cvičení zharmonizuje vaše tělo a duši a zklidní mysl.

Proč takové teplo?

Nedochází ke ztrátám tělesné teploty v prostoru, tělo se stává pružnějším, předchází se zraněním, zrychluje se srdeční tep, dochází ke zlepšení krevního oběhu, pocením se organizmus lépe zbavuje toxických látek, teplo otevírá póry a čistí pleť a stimuluje spalování tuku. Za 90 minut tělo spálí 350 až 1200 kalorií.

(Bližší informace: BIKRAM YOGA PRAGUE, Karoliny Světlé 8, Praha 1, tel.: 739 171 980, www.bikramyoga.cz).

