

Pohyb

Bikram jóga: posiluje imunitu i sebevědomí!

Bikram jóga se cvičí ve speciálních devadesátiminutových lekcích, které se skládají z 26 poloh a dvou dýchacích cvičení. Specialitou je, že se cvičí v sále, vyhřátém na 42 °C. Cvičení je vhodné pro každého, bez ohledu na stupeň pokročilosti, věku, či méně vážným zdravotním kontraindikacím.

3.10.2007 0:04

Zakladatelem Bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od svých čtyř let. V roce založil v Beverly Hills svou první školu **Yoga College of India**. Právě tam české učitelky Petru s Terezou, tak jako i ostatní učitele Bikram jógy na celém světě, školil Bikram osobně. Jen tam lze totiž získat certifikát instruktora Bikram jógy. Na celém světě je okolo 800 škol a na cvičení nedají dopustit takové hvězdy jako třeba zpěvačka **Madonna**, herečky **Rachel Welch**, **Brook Shields** nebo **Cameron Diaz** či dokonce hvězda seriálu Akta X **David Duchovny**. Z našich známých osobností se jí věnuje např. Miss Lucie Králová (foto).

Studio Bikram jógy, první v České Republice, bylo otevřeno loni v září v Praze 1, v ulici Karolíny Světlé 8. Tady mohou hosté praktikovat tuto úžasnou jógu a po lekci se zdravě a velmi chutně posilnit ve speciálním „ORGANIC JUICE Baru“, popřípadě si i nějakou dobrotu odnést sebou. Kromě cvičení se mohou návštěvníci studia také fantasticky uvolnit při masáži.

Praktikovat Bikram jógu lze jak ve vlastním oblečení, tak ve speciálním oblečení, které je ke koupi přímo ve studiu. Je zhotoveno speciálně pro studio Bikram jógy, s použitím pohodlného a vhodného materiálu právě pro cvičení při teplotě 42°C. Oblečení je vyrobeno v pestré škále barev se zajímavým designem jak pro ženy tak pro muže. Světovost kolekce dosvědčuje i to, že o ni už projevila zájem zahraniční studia Bikram jógy v Paříži, Anglii a Austrálii.

Proč se praktikuje v teple ?

Cvičení hatha jógy v teple je jedním z klíčů k úspěchu celého metody, protože cviky jógy v chladném prostředí mohou tělu velmi uškodit. Je totiž důležité si uvědomit, že cvičením jógy se mění struktura lidského těla. Ostatně nebezpečí úrazu při sportu v chladných prostorech platí pro všechny sportovní disciplíny obecně.

Čemu pomáhá?

Pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení kapacity plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí, zlepšení krevního oběhu, zpomalení příznaků stárnutí – to jsou jen některé pozitivní účinky. Pravidelným cvičením dochází také skrze pocení k detoxikaci 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 každého cvičení. 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 šestinedělí. Pro děti není Bikram jóga vhodná do třinácti let věku.

Zvyšuje sebevědomí ženám i mužům !

Mezi ženami a muži je ve světě o cvičení velký zájem. Nejvíce se hlásí ve věku mezi dvaceti a padesáti lety. Cvičení jim dodává sebevědomí a každý se pak cítí lépe i po zdravotní stránce. Toto cvičení dokáže mužům nahradit velkou fyzickou zátěž v posilovně a při jiných sportech, dodává jim energii a při stresujícím zaměstnání i duševní



vyrovnanost.

Jak se Tereza s Petrou k Bikram józe dostaly?

Před pěti lety chtěla Petra po zranění zad skončit s tancováním a nevěděla o žádné činnosti, která by jí její dosavadní aktivitu mohla nahradit. Pak jí zavolala její kamarádka, tanečnice, Tereza Bonnet-Šenková. V té době byla právě po operaci obou kyčlí a právě díky Bikram józe nemusela skončit s profesionální taneční kariérou /V Paříži byla v angažmá v Moulin Rouge/. Navrhla Petře jestli by za ní nechtěla přijet do Paříže a vyzkoušet hodinu Bikram jógy. Vyprávěla jí, jak jí tohle cvičení skvěle pomáhá při rekonvalescenci, jak si jím udržuje fyzičku a duševní pohodu. Petra si řekla, proč ne.

A tak začala „kariéra“ lektorek Bikram jógy. Obě samy na sobě zjistily, že jim cvičení opravdu pomáhá. A nejen k rehabilitaci Petřiných zad a Terežčiných kyčlí, ale také k relaxaci a udržení skvělé postavy. O cvičení se začaly zajímat víc a nakonec se rozhodly, otevřít společně první studio Bikram jógy v České Republice. Obě vyučují již 3 roky. Tereza v prvním Pařížském studiu Bikram jógy, Petra ve studiích v Anglii a v Austrálii v Sydney.

Pro další informace klikněte na: <http://www.bikramyoga.cz/>.

Foto: Archiv

Autor: **Nataša Kegelová**

