

Cvičíme, hubneme a mládneme v teple

Cvičit devadesát minut v sále vyhřátém na 42 °C?

Taková myšlenka asi leckoho v první chvíli zaskočí. Bikram jóga, která se právě tímto způsobem cvičí, ovšem není žádná „divočina“.

Omlazení i detoxikace

Během jedné lekce zvolna zaujímáme šestadvacet poloh, které doplníme dvojicí dýchacích cvičení.



Bikram jóga vychází z východní filozofie

Systém poloh vytvořil Bikram Chodhury, který své znalosti východního učení doplnil

o poznatky získané během třileté spolupráce s lékaři a vědci z Univerzitní nemoc-

nice v Tokiu. Tento pohyb napomáhá k pročištění lymfatického systému, posílení obranyschopnosti organismu i srdeční činnosti, zvýšení kapacity plic a pružnosti páteře i zlepšení krevního oběhu. Pravidelné cvičení také přispívá k detoxikaci organismu a zpomaluje příznaky stárnutí. Teplo navíc otevírá póry a čistí tak pleť, stimuluje rovněž spalování tuků.

Povzbudit sebevědomí

Ve světě mají o toto cvičení zájem muži i ženy – nejčastěji ve věku mezi dvaceti

a padesáti lety. Bikram jógu si oblíbily takové hvězdy jako Madonna, Raquel Welchová nebo Cameron Diazová. Mimo jiné proto, že umí dodat sebevědomí, energii a při stresujícím zaměstnání i duševní vyrovnanost. A to všechno v dnešním uspěchaném světě potřebujeme.

Chce to vytrvat

Nečekejte však zázraky do týdne. Také Bikram jóga vyžaduje, stejně jako jiná cvičení, vytrvalost. Obzvlášť pokud chceme dosáhnout výraznějších výsledků.