

Dne, 9. dubna 2008, si někteří **protagonisté muzikálu Angelika a také část vedení divadla Hybernia přišli vyzkoušet lekci Bikram jógy**, cvičení, které se praktikuje v sále, vyhřátém na 42°C. Nikdo ze zúčastněných sál předčasně neopustil, všichni cvičili až do konce a po lekci si pochvalovali, že ani nečekali, že jim po hodině a půl v takovém teple bude tak příjemně. Většina z nich odcházela s tím, že se určitě vrátí a zkusí cvičit pravidelněji. Určitě nejen proto, že praktikováním Bikram jógy se hubne – což je s blížící se letní sezónou aktuální pro ty, kdo se budou svlékat do plavek – ale i proto, že po cvičení se člověk cítí příjemně a že si chtějí ověřit, zda proklamované zdravotní benefity opravdu fungují.

Zprvu to vypadalo na legraci. A protože na Bikram jógu přišly muzikálové hvězdy Angeliky (některé vůbec poprvé) - nejprve pózování pro fotografy. S odchodem kamer odešel z tváří nováčků - adeptů na nový životní styl,  úsměv. I když k němu byli všichni na svých podložkách více než sympatickou lektorkou jógy vyzýváni: „Jedinou verbální komunikací mezi námi bude jen úsměv." Jenže zkuste se usmívat, když Vám loupe v kloubech a jste rádi, že popadnete dechu, a to ještě jen nosem! „Josífku-nosem nadechujeme i vydechujeme, jinak pocítíte srdce. Tak, ano tak,“  dostává se mi pochvaly, za níž bych i duši vypustil. „Své pocity si řekneme až po cvičení“, ukázňuje ladná jogínka pány zpěváky, kteří si mezitím zaskuhrali.



Leona Machálková je evidentně už po několikáté lekci. Ke všemu přistupuje s maximálním nasazením, aniž by dbala na pot, který se jí momentálně jen řine po tvářích. A nejen po nich.

„Od té doby, co sem chodím, je mi lépe. A nejen to. Tohle cvičení mi pomohlo  i v tom, že jsem přestala kouřit. Jednoho dne jsem udělala típ a od té chvíle jsem už cigaretu nevzala do pusy. Mám pětiletého kluka a tak jsem si k tomu  navíc  řekla  -  a nakonec,  proč pít alkohol?!  Dřív jsem dost vydržela, ale dnes alkohol nemusím vůbec. ***Všechno je tady…***“ ukázala si Leona na hlavu.

„Na to je jóga nejlepší,“ svěřila se mi později u sklenky moštu naše oblíbená zpěvačka, excelující zejména v muzikálu Angelika.

To Jirka Helekal měl zprvu tendenci si při cvičení zahekat. „Pssst!“-dostalo se mu napomenutí. „Jiří, jste výborný, jen se musíte víc snažit“.  Lektorka má zřejmě v malíčku (teď ještě v kterém?) i psychologii. Přestože dnes na cvičení většinu z nás  vidí poprvé, oslovuje každého neomylně jeho jménem. A tak i Jirka chytá balanc seč může, i když sezení na jedné noze zaháknutou o druhou, evidentně není to, co už v životě někdy dělal. „ Poprvé je to vždycky těžké a nic se nedá přeskočit. Když se narodíte, tak také musíte být nejdříve batoletem, abyste dospěl. Věřte, ani ne za rok a dospějete i k tomuhle“ – ukáže na jednu z nás. Ta se prohnula a chodidla si dala za hlavu až na čelo z předu…

Teprve teď mi dochází, že byla mezi nás „nasazena“,  ta by přece mohla  rovnou do cirkusu a nebo na mistrovství v gymnastice.  Pauza trvá ale jen dvě minuty, které v průběhu nepřetržitého cvičení  dostali pěvci na to, aby si doplnili tekutiny. „Pití-to je v tomto „horkém“ prostředí stejně důležité jako dýchání. I po skončení by měl člověk vypít v průběhu dne alespoň 4 litry tekutin. Jinak by Vaše ledviny vypadaly jako scvrklý pomeranč!“- dostává se  nám ponaučení od  sympatické cvičitelky jógy.  Při té představě jsem se chopil lahve a málem ji vypil na ex. Když jsem pak  jakoby  z dálky slyšel /v hlavě mi už docela obstojně hučelo/, co všechno při tom kterém cviku dělá zrovna moje slinivka, či jiný můj tělesný orgán, přitlačil jsem o něco víc čelo ke kolenům. Přesto ještě pořád dost chybělo…

Nepatřil jsem mezi pěvecké bardy, byl jsem jediný cvičící fotící a tak jsem si  těsně  před avízovaným brzkým koncem  (ten byl ale jen vnadítkem, protože do skutečného konce se ještě pár společných litrů vypotilo) vzpomněl,  že bych měl své nově nabyté potem zbrocené kolegy a kolegyně akčně začít fotit a  uniknout  tak potupnému předčasnému ukončení dalšího setu. Však se mi při loučení dostalo „rýpnutí“: „Že vy jste si ten foťák vzal do ruky jako berličku, abyste se nenápadně sunul k východu?“. Když jsem podotkl, že se sunu k důchodovému věku, zasmálo se to jógou vyškolené děvče…“Vy a důchodce? To byste měl vidět, co ti všechno při praktikování jógy  dokáží…"

Za největší úspěch této  první  lekce považuji, že jsem do sprch odkráčel po svých.  To, co jsem měl při cvičení na sobě, by se dalo ždímat.  Teprve až když jsem došel na nedalekou Národní třídu,  přistihl jsem se, že se usmívám. A také, že se mi jde jakoby lehčeji a  že ten prolitý pot stál za to. Za to Vám, milé lektorky Bikram jógy, vřelý dík!

Cvičení se za Muzikál Angelika a divadlo Hybernia zúčastnili – Leona Machálková, Petr Poláček, Jiří Helekal, Jan Kuželka, tanečníci company, Petr Dodal, ředitel divadla Hybernia, Helena Lichtenbergová, manželka producenta divadla Hybernia.

Lekce ve studiu Bikram jógy vedou kromě jiných lektorů také majitelky, Petra Daňhelová, která BY učila v Sydney v Austrálii a ve Velké Británii a Tereza Bonnet-Šenková, která učila BY v Paříži a tam také byla v angažmá v Moulin Rouge.

**Bikram jóga již 1 rok v Praze**

Před půldruhým rokem bylo otevřeno první české studio Bikram jógy v Praze 1, ulici Karoliny Světlé 18. Za tu dobu svého působení si získalo velké množství příznivců, kteří tu ztratili mnohé kilogramy ze své váhy, vylepšili si zdravotní stav – některým poklesl krevní tlak, některým se zlepšil stav jejich diabetu, jiné zas přestaly trápit bolesti zad či kloubů. Pro ty z vás, které zatím nevíte, o čem je řeč, malé seznámení.

**Co to vlastně Bikram jóga je ?**

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.

Zakladatelem Bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od svých čtyř let a ve 12-ti letech se stal národním šampionem Indie a tento titul 3x obhájil. V dospělosti spojil Bikram své znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu a vytvořil svůj vlastní systém poloh. V roce 1971 tuto svou metodu, na pozvání Americké Lékařské Asociace, přinesl do Spojených států a o dva roky později založil v Beverly Hills svou první školu  ”Yoga College of India”. Právě tam 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 Bikram jógy  a na cvičení nedají dopustit takové hvězdy jako třeba Madonna, Rachel Welch, Brook Shields, Cameron Diaz, Kareem Abdul-Jabbar, David Duchovny, a z našich osobností třeba  Lucie Králové /Miss ČR 2005/, Lilian Sarah Fischerové /2. Česká Vicemiss 2007/ a další.

Studio Bikram jógy, první v České Republice, bylo otevřeno v Praze 1, v ulici Karolíny Světlé 8 ([www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz/)). 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.

**A čemu  Bikram jóga 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.

**Bikram jóga zvyšuje sebedůvěru 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.  Ženy kolikrát nejprve přicházejí v dlouhých volných tričkách, aby na sebe příliš neviděly v zrcadlech. Po čase však už chodí klidně i v přiléhavých a hezkých úborech. Jednak vidí výsledky, jednak o sobě začnou ztrácet pochybnosti. Bikram jóga dokáže mužům nahradit velkou fyzickou zátěž v posilovně a při jiných sportech, dodává jim energii a při stresujícím zaměstnání i duševní vyrovnanost. Velmi často pak po první hodině  říkají, že je to naposled, co tvrdili, že je jóga jen pro ženské. Pro děti není Bikram jóga vhodná do třinácti let věku.

**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 toho tehdy o Bikram józe  nevěděla moc, ale řekla si, 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 Terezčiných 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. K tomu potřebovaly odjet  do Los Angeles a tam získat certifikát pro lektory Bikram jógy. Tam se poprvé osobně setkaly se zakladatelem Bikram jógy, Bikramem CHodhurym. Obě BY vyučují už 2 roky. Terezka v prvním  Pařížském studiu Bikram jógy , Petra ve studiích v  Anglii a v Austrálii v Sydney.

Snímky Josef Louda, [www.fotomotiv.cz](http://www.fotomotiv.cz)