

Před dvěma lety bylo otevřeno první české studio bikram jógy v Praze. Za 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, kteří zatím nevíte, o čem je řeč, malé seznámení.

# Bikram jóga

**Táňa Dolejšová**  
www.bikramjoga.cz

Bikram jóga se cvičí ve speciálních devadesátiminutových lekcích, které se skládají z 26 poloh (ásan) hatha jógy a dvou dýchacích cvičení. Je specifická tím, že se praktikuje v sále vyhřátém na 42°C. Každá pozice systematicky připravuje tělo na pozici následující a jejich pořadí se nikdy nemění. Pravidelným cvičením této vědecky vystavěné metody stimuluji všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem, zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí. Cvičení je vhodné pro každého, bez ohledu na stupeň pokročilosti, věk, či méně vážné

zdravotní kontraindikace. Teplé je jedním z klíčů k úspěchu celé metody, protože cviky jógy v chladném prostředí mohou tělu velmi uškodit. Ostatně nebezpečí úrazu při sportu v chladných prostorech platí pro všechny sportovní disciplíny.

Bikram jóga napomáhá pročistění lymfatického a posílení imunitního systému, zvýšení kapacity plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí, zlepšení krevního oběhu – to jsou jen některé z pozitivních účinků. Pravidelným cvičením dochází také skrze pocení k detoxikaci organismu, teplo otevírá



foto: Bata Stojanovot

póry a čistí tak pleť. Teplé stimuluje i spalování tuků. Protože tělo při jedné lekci spálí 350 až 1200 kalorií, funguje bikram jóga také jako jedna z metod hubnutí. Při pravidelném praktikování můžete vidět rozdíl na váze velmi rychle. Svaly vašeho těla, břišní nevyjímaje, se začnou modelovat do pevných linií. Zakladatel této metody Bikram Choudhury říká: „Tuku se přece zbavíte úplně lehce.

Představte si zmrzlé máslo. Co se stane, když ho dáte na teplo? Rozteče se a zmizí.“ Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Chce to vytrvalost jako u každého cvičení a výsledky se dostaví. Někteří z pravidelných návštěvníků lekcí již ztratili i 20 nebo 30 kilogramů své váhy. Bikram jógu mohou cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu, cvičili-li i před těhotenstvím.

Mezi ženami i muži je o toto cvičení velký zájem po celém světě – 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 v přiléhavých a hezkých úborech. Jednak vidí výsledky a navíc o sobě začnou ztrácet pochybnosti. Mužům dokáže bikram jóga 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 ženy. Pro děti není bikram jóga vhodná do třinácti let věku vzhledem k tomu, že nemají dostatečně vyvinuté potní žlázy. Bikram jóga je oblíbeným druhem cvičení mnohých světových celebrit a je mezi nimi velmi populární. Na cvičení nedají dopustit takové hvězdy jako třeba Madonna, Rachel Welch, Brook Shields, Cameron Diaz, David Duchovny, z našich osobností třeba Lucie Králová (Miss ČR

2005), Lilian Sarah Fischerová (2. Česká Vicemiss 2007) a další. Hlavním důvodem je fakt, že všichni tito lidé, tvářící se pro okolí velmi vyrovnaně, žijí v permanentní stresové situaci. Bikram jóga je úžasná v tom, že po absolvování každé lekce, ať už se před ní člověk cítil jakkoliv, dochází k okamžitému pocitu uvolnění, který je navíc umocněn i tím, že se při cvičení opravdu hodně vypotíte. Tak jako po saunování máte pocit, že se vznášíte, po cvičení bikram jógy jste navíc nabití energií. Jedná se o intenzivní fyzické praktikování jógy. Pravidelné cvičení bikram jógy přináší viditelné výsledky velmi rychle a ještě k tomu se při jejím praktikování perfektně psychicky odreagujete.

Zakladatelem bikram jógy je Bikram Choudhury, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od čtyř let a ve dvanácti se stal národním šampionem Indie. Tento titul třikrát obhájil. V dospělosti spojil Bikram své znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzity 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 tady osobně školi budoucí lektory bikram jógy z celého světa, protože jen tu lze získat certifikát instruktora.