

# Bikram jóga - cvičení v pekle. Budeš se těšit na konec, uvidíš!

Cvičení v sauně, tak by se dala popsat bikram jóga. „Poprvé je to peklo, ale nesmíš to vzdát,“ tvrdila **ZPĚVAČKA TEREZA KERNDLOVÁ**. Měla pravdu. Po první lekci jsem se dávala dohromady půl dne.

text **KRISTINA KOMŮRKOVÁ**  
foto **MAFA - JAN ZÁTORSKÝ**



**PROPOCENÁ ZPĚVAČKA** Každá lekce začíná dýchacím cvičením. Při nádechu jdou lokty nahoru, při hlasitém výdechu zase dolů a hlava se musí zaklonit. Až pak se začíná cvičit.



**T**eplota v místnosti je 43 stupňů Celsia a lidé kolem se lesknou potem. Tereza Kerndlová v mini bílých šort-



## Volný čas Tereza Kerndlová (21)

- zpěvačka, je dcera jazzového a swingového znělavka Ladi
- pět let závodně stepovala, je šestnáctnáctá mistryně republiky a mistryně Evropy
- proslavila se díky skupině Black Milk, před dvěma lety kapelu opustila
- v prosinci 2007 vydala své druhé album Have Some Fun

část těla včetně hlavy má zvrácenou dozadu, rukama si drží kotníky. Vydrží jen chvíli a raději si sedá, pije vodu, odpočívá a pravidelně oddechuje. V nesnesitelném horku cvičí už přes hodinu.

„Dlouho jsem tu nebyla a je to znát. Nevydržím cvičit v kuse,“ říká.

Já jsem na bikram józe poprvé, odpočívám už poněkoli káté a s obdivem koukám na dvě dívky před sebou – dokonalé hadí ženy.

Bikram jóga je vlastně 26 pozic hatha jógy a dvě dýchací cvičení, které se střídají během hodiny a půl. Sál je přitom vyhřátý minimálně na čtyřicet stupňů.

„Všechny pózy jsou támhle nad zrcadly,“ říká Kerndlová, když mi před začátkem lekce ukazuje kovové panáčky. A ještě žertuje: „Uvidíš, jak je budeš odpočítávat a přát si, aby už byl konec. Stejně jako já, když jsem začínala.“

Svatá pravda! Už po půlhodině se od řady figurek skoro neodtrhnu a pořád odpočítávám, kolik pozí ještě zbývá.



**STABILITA** Jóga vypadá jednoduše jen do chvíle, než ji vyzkoušíte.

v sedm ráno. Přitom bikram jóga začíná bít... A ještě víc mě znejistilo, když jsem se dozvěděla, že ze sálu před koncem cvičení nesmí nikdo odejít. I kdyby mu bylo sebehůř.

„Jednou tu byla paní a udělalo se jí zle, protože špatně dýchala. Musela zůstat sedět u dveří, relaxovat a lektorka na ni dohlížela,“ říká Kerndlová. Odejít se ochladit ven ze sálu a zase

se vrátit cvičit je proti smyslu bikram jógy.

### Nejdřív teplíčko, pak peklo

První pocity ve vyhřátém sálu jsou příjemné. Venku je vlezlá zima, zatímco tady je krásně teplo. Jenže do deseti minut je tu nepříjemně horko. Cítím, jak mi po tváři začínají stékat krůpěje potu. Znervózňuje mě to a snažím se

pot utírat. Za chvíli už mi stéká po rukách, zádech, nohách a kašlu na něj. Jen občas nepříjemně zaštipí, když se dostane do očí.

To Kerndlová je na tom lépe. Zatímco na mém tilku po cvičení není jediné suché místo, v dekoltu mi naskákaly červené fleky a obličej mám rudý, ona vypadá pořád dobře, jen má růžové tváře, jako kdyby si je zvýraznila tvářenkou.

Během hodiny a půl bojuju s horkem, ale snažím se také zvládnout jednotlivé cviky. Sestava je pokaždé stejná, a tak Tereza ví, který cvik bude následovat a jak má vypadat.

Já se učím za pochodu, napodobuju ostatní. Instruktorka Petra nepředevádí a dané pozice dokola popisuje. „Tereško, pořádně propni ty nohy. Kristin, víc vystrč ten levý bok,“ opravuje naše chyby.

Ze začátku cvičení mi přijde, že to není tak hrozné, i když mám zkrácené šlachy a propnuté nohy ne vždycky dokážu, chvílemi zápolím se stabilitou. Vedle ostatních si připadám trochu jako nemešlo.

„To se rychle naučíš, pokroky přijdou brzy,“ říká mi později Kerndlová, které se díky bikram józe zpevnilo tělo a vyrýsovalo břicho. „Překvapivě jsem se po pár lekcích přestala stresovat kvůli hloupostem. Jóga mi dodala klid.“

Po hodině toho začínám mít dost. Cvičíme už hlavně vleže a v kombinaci se vstáváním se mi točí hlava. Zákłony a předklony bojkotuju, hůř se mi dýchá a už ani nemám snahu pořádně cvičit. Naštěstí konec přijde docela rychle a několikaminutová relaxace pro mě znamená záchranu.

„Bylo to pro mě dost náročný, ta doba, kdy jsem nechodila, je znát,“ říká zpěvačka. „Ale nakoplo mě to. Budu muset oprášit permanentku.“

## Hlavně pořádně pijte, radí zpěvačka

### Poprvé na lekci

Bikram jógu založil indický jogín Bikram Choudhury, který jógu začal cvičit už ve čtyřech letech. Vysoká teplota simuluje horké klima Indie.

Ve světě se bikram jóga cvičí řadu let a propadly jí takové hvězdy jako Madonna, Cameron Diazová či David Duchovny.

Učitelé bikram jógy musí projít školením přímo u Choudhuryho. V Česku si bikram jógu můžete zacvičit pouze v Praze v ulici Karolíny Světlé 8. Na první hodinu se dostavte alespoň 20 minut před začátkem, podepíšete prohlášení o zdravotním stavu a instruktoři vám řeknou, co vás čeká.

Začátečníci cvičí společně s pokročilými, každý podle svého tempa. Lekce trvá 90 minut.

### Sportovní oblečení

Cím méně, tím lépe. Pro dámy jsou ideální kraťasy, tílko, sportovní podprsenka. Pánové ať si vezmou jenom šortky. Bikram jóga se cvičí naboso.

### Ručník

Na cvičení si vezměte dva. Jeden proprotíte přímo v sále, protože si ho položíte na podložku, druhý se vám bude hodit do sprchy.

### Pít

Ideální je čistá voda. A aspoň litr a půl. Při hodinách raději pijte, jen když vám řekne instruktor. Žaludek plný vody může vyvolat nevolnost. V den cvičení by měl každý vypít aspoň čtyři litry vody.

### Podložka

Buď vlastní, nebo vám ji půjčí ve studiu.



### Proč se cvičí v teple

- tělo je pružnější, předchází se zraněním a zároveň lze jednotlivé pozice cvičit na maximum
- dochází ke zpevnování svalů a šlach
- zrychluje se srdeční tep
- pocením se detoxikuje organismus
- zpomaluje se proces stárnutí
- čistí se póry kůže
- spalují se tuky, formuje postava
- zlepšuje se krevní oběh a okysličení organismu
- pročištuje se lymfatický systém
- posiluje se imunita