



Vybavujete si ten úžasný pocit, když vaše tělo oblaží zátěž v podobě cviků, protahování a jiné příjemné námahy? Z vyhřátého sálu odcházíte s pocitem úlevy, pročištění a svěžesti ducha i těla... Neznáte? Zkuste bikram jógu.

bikram jóga

02



03



04

02 — **Trikanasana** protahuje hrudník, srdce a plíce mají více místa, pracují společně 03 — **Ardha-Matsyendrasana** odstraňuje toxiny z páteře, zmírňuje bolest zad a zklidňuje nervový systém 04 — **Ustrasana** aktivizuje krevní oběh v páteřním nervovém systému



05 — Zákłon dodává energii a vitalitu 06, 07 — Garurasana posiluje krevní oběh v orgánech reprodukčního systému 08 — Bhujangasana pomáhá při bolestech zad a bederních obratlů, menstruačních bolestech



BIKRAM JÓGA

Co cvičit? Bikram jóga (též „horká jóga“) je dynamický program 26 póz Hatha jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení v sále vyhřátém na 42 °C. Každá z těchto póz systematicky připravuje tělo na pózu následující, pořadí se nikdy nemění. Program trvá 90 minut.

Proč cvičit? Tato metoda stlačování, protahování a posilování stimuluje všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem či zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí. Je vhodná pro začátečníky i pokročilé, všechny věkové skupiny, páry, ženy po porodu (od začátku těhotenství).

Kdy cvičit? Když vás trápí stres, letargie, únava, bolesti zad, hlavy, poruchy spánku, nadváha, vyšší cholesterol, nedostatečná kondice.

Kde cvičit? První studio v ČR vzniklo v Praze. (Bikram Yoga Prague s.r.o., Karolíny Světlé 8, Praha 1, telefon +420 224 222 892, www.bikramyoga.cz)

S kým cvičit? Systém vytvořil slavný učitel Bikram Choudhury (Yogi Raj – král), osobně školí učitele v 720 školách na světě. Pražské studio otevřely Tereza Bonnet-Šenková a Petra Daňhelová, choreografka a tanečnice s diplomem instruktora.

