



Náročnému cvičení bikram jógy se Michal Jílek věnuje třikrát týdně.

Foto: Jiří Novák

MOJE VÁŠEŇ

# Horké chvílky s bikram jógou

Po devadesátiminutovém cvičení dostává ředitel firmy Zepter Michal Jílek nejlepší obchodní nápady.

**V**lastně za to může náhoda. Když před dvěma lety v centru Prahy vznikala nová škola bikram jógy, její majitelka se pídila po vysavači na úklid sálu.

Oslovila firmu Zepter, která prodává kromě známějšího nádobí také domácí spotřebiče. To bylo poprvé, kdy dnešní ge-

nerální ředitel českého Zepteru Michal Jílek slyšel o bikram józe.

Vždy měl ke sportu blízko, přestože v dětství přežil pád ze 42metrové skály s velmi vážnými zraněními.

Posilovna ho nelákala. »Bikram jóga vypadala moc zajímavě,« říká.

## Michal Jílek

- » **Věk:** 37 let
- » **Pozice v zaměstnání:** generální ředitel českého zastoupení společnosti Zepter International
- » **Čím jezdím:** Škoda Superb 4x4
- » **Co jsem naposledy četl:** příručku Miloše Škorpila Jak uběhnout maraton za 100 dní
- » **Poslední kulturní zážitek:** představení Víš přece, že neslyším, když teče voda v Divadle u Hasičů
- » **Ideální dovolená:** alespoň čtrnáct dní s rodinou, s aktivitami pro děti a možnostmi sportu, v dobrém hotelu, s dobrým jídlem

Náročné 90minutové cvičení v místnosti vyhřáté na 42 stupňů ho uchvátilo. Dnes chodí cvičit třikrát týdně.

### Dokonale si vyčistit hlavu

»Člověk to cvičení může protrpět, nebo si ho užít. A já si ho užívám,« říká Jílek.

Všechny starosti musí nechat za dveřmi do tělocvičny. Cvičení ve vysoké teplotě a vlhkosti, které simulují podmínky v domově jógy – Indii, je totiž velice náročné. Kdyby měl člověk mít v hlavě cokoli jiného než stoprocentní soustředění na svůj výkon, asi by to nezvládl.

V přetopeném sále se zrcadly cvičí dvacítky potících se lidí v plavkách, rázně povzbuzovaných cvičitelkou. Přesto si v tom prostředí Jílek hlavu vyčistí dokonale. »Někdy mě po cvičení napadnou ty nejlepší obchodní nápady,« říká.

### Zdravější život

Podstatný je však pro Jílka pohyb, sport. Výhodou u bikram jógy je, že člověk neporovnává své schopnosti s ostatními cvičenci. »Na to prostě není síla. Člověk se v tom náročném prostředí dokáže soustředit sotva jen na sebe a svůj odraz v zrcadle,« dodává.

Jediné, s čím se bikramjogíni srovnávají, jsou oni sami a jejich zlepšující se schopnosti. »Velmi rychle jsem se napřimil, posílil svaly celého těla a zlepšil jeho pružnost,« shrnuje výsledky cvičení Jílek.

To hlavní, co mu cvičení bikram jógy dalo, je ale sebedůvěra, odhodlání, trpělivost a koncentrace. O tom, že mu vysoká důvěra ve vlastní schopnosti nechybí, svědčí i fakt, že se nedávno rozhodl uběhnout maraton, aniž by se dálkovému běhu předtím jakkoli věnoval.

O vánočních svátcích se vsadil s kamarádem, že na nejdelší běžecskou disciplínu natrénuje během sta dní. Devátého května bude ten velký den, kdy chce poprvé v životě uběhnout 42 kilometrů.

■  
Marcela Fialková,  
ekonomická novinářka