

# Horká jóga

## přitahuje zájem



TEXT: Zuzana Fialová FOTO: archiv studia Bikram Yoga Prague

*Sál v domě nedaleko Národního divadla v Praze se zaplňuje lidmi v plavkách a s podložkami na cvičení. Když vstoupí cvičitel a zahájí první dechové cvičení, už po nich stékají krůpěje potu. Tak začíná lekce bikram jógy, která se praktikuje při teplotě 42 stupňů Celsia. Zatímco ve světě se cvičí již desítky let, u nás asi čtyři roky. Své příznivce si získává exponenciální řadou. Oslovila i Michala Kršku, který tzv. horkou jógu vyučuje.*



### Jaký je přínos bikram jógy pro lidský organismus?

Bikram jógu praktikujeme ve 42 stupních Celsia. Tím, že je tělo zahřáté, dochází k rychlejším a pozitivnějším změnám v kratším časovém horizontu. Dochází ke zlepšení krevního oběhu, což prospívá celému tělu. Je to i dobré kardiovaskulární cvičení, které zlepšuje krevní oběh a okysličuje celý organismus. Díky pocení se detoxikuje organismus, teplo otevírá póry a čistí pleť, stimuluje i spalování tuků. Jóga snižuje rovněž artritidu, přispívá k omezení bolestí zad a prokrvování tkání. Úžasně pomáhá lidem, kteří mají sedavé zaměstnání.

### Čím se liší od normální jógy?

Hlavní rozdíl je právě v tom, že bikram jóga se praktikuje v teple, a nedochází tak k nadměrné ztrátě tělesné teploty do okolního prostředí. Tělo se stává mnohem pružnější a předchází se zraněním.

### Jak starý je tento způsob cvičení?

Zakladatelem bikram jógy je světově uznávaný učitel Bikram Choudhury, který studoval jógu od svých čtyř let a ve dvanácti se stal národním šampionem Indie. Spojil své znalosti východního učení se spoluprací s lékaři a vědci z Univerzity nemocnice v Tokiu. Postupně vytvořil svůj systém 26 póz a dvou dýchacích cvičení ve vyhřátém prostředí. V roce 1971 tuto metodu přinesl do Spojených států na pozvání americké Lékařské asociace a o dva roky později v Beverly Hills založil svou první školu Yoga College of India. Bikram vědecky zformuloval a dokázal, že jóga má schopnost regenerovat tkáň a léčit chronické nemoci. Svoji metodu vyučuje po celém světě už déle než 30 let. V současné době ve světě existuje téměř tisícovka škol bikram jógy a všichni učitelé jsou školeni Bikramem osobně.





#### Kdy se k nám toto cvičení dostalo?

Tento styl k nám přivezla Tereza Bonnet-Šenková, bývalá tanečnice Moulin Rouge a novodobého tance, která se s metodou horké jógy seznámila právě v Paříži. Díky bikram józe se totiž kompletně zotavila z dvojnásobné operace kyčlí. Studovala pod osobním vedením Bikrama Choudhuryho v Los Angeles a získala diplom instruktora bikram jógy. Když se asi před čtyřmi lety vracela zpátky z Paříže do Prahy, rozhodla se, že v Praze otevře studio bikram jógy. Je to u nás první studio bikram jógy a jediné v Praze. Stejně jako Bikram Choudhury cvičíme i my 26 poloh a dvě dechová cvičení. Polohy jsou přesně po sobě seřazené tak, že každá poloha připravuje tělo na polohu následující. Pořadí se nikdy nemění.

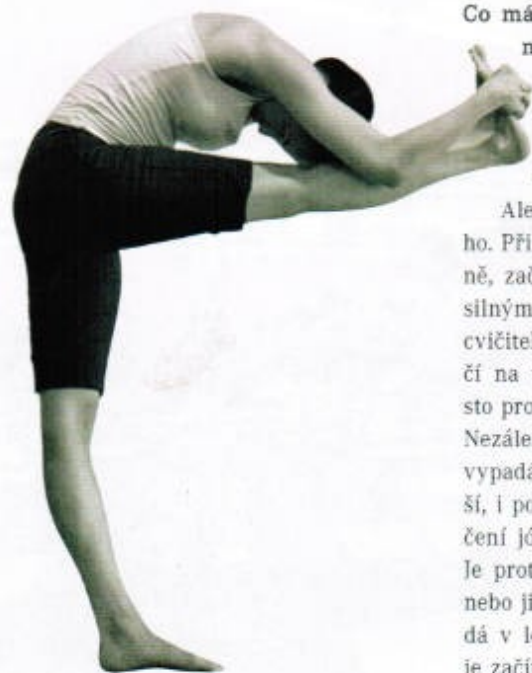
#### Jak často by se bikram jóga měla cvičit?

Osobně si myslím, že jedna lekce týdně je lepší než žádná. Aby však byly vidět výsledky, měla by se cvičit minimálně třikrát týdně. Tato jóga má opravdu úžasnou schopnost dělat ohromné změny v těle na všech úrovních, a to zdravotní, psychické i fyzické. Musí se ale praktikovat pravidelně a regulérně. Když má někdo trochu vážnější zdravotní problémy a chce vidět nějaké zlepšení, musí praktikovat třeba i každý den. Čím častěji, tím je výsledek rychlejší a výraznější.

#### Působíte tady asi čtyři roky. Máte již nějakou odezvu od cvičících?

Cvičení pomáhá řadě lidí, kteří mají různé chronické choroby. Pro spoustu dalších je to úleva od stresu, který zažívají v denním životě, a díky bikram józe se ho zbavují. Během lekce si úžasně odpočnete. A pro spoustu lidí je motivací i to, že hubnou. Teplo totiž napomáhá spalování tuku. Takže cvičící hubnou, a to jak v rádech kil, tak i desítek kil. Našich lekcí se účastní i lidé, kteří zhubli i 25 kilo, ale to se musí cvičit opravdu pravidelně. Většinou chodí každý den. Pokud hodně cvičíte, detoxikujete své tělo a již vás nelákají například těžká jídla. Pokud si totiž dáte knedlo vepřo zelo nebo něco smaženého před lekcí, tak ji pak protrpíte, protože stále cítíte tu těžkou stravu. Víte,





že před lekcí se už nemůžete tolik najíst. A po lekci se cítíte očištěná. Takže si upravíte i jídelníček. Vzhledem k tomu, že cvičíte pravidelně, musíte hydratovat, takže vypijete i čtyři litry denně. Tím se i zrychluje metabolismus, funguje lépe a tělo se postupně dostává na vyváženější úroveň.

#### Kdo cvičí bikram jógu, starší, mladší nebo všechny věkové kategorie?

Bikram jóga je vhodná pro všechny lidi, speciálně pro ty, kteří vedou stresový život a cítí se letargičtí, unavení, bez energie, trpí poruchami spánku nebo nejsou v kondici, lehce se zadýchávají do schodů, mají bolesti zad a hlavy. Moje máma, která celý život trpěla migrénami a bolestmi hlavy od krční páteře, chodí cvičit dvakrát týdně. I tato frekvence praktikování jí pomáhá. Od té doby, co cvičí - asi tři roky -, nemá problém s bolestmi hlavy a lépe spí. Horká jóga je vhodná i pro lidi, kteří se žijí sportem, tanečnický, gymnasty. Dobře totiž doplňuje jejich trénink či přípravu na vystoupení. Nehledě na to, že krásně pročištěne hlavu.

#### Kolik vaše studio navštěvuje lidi?

Přes zimu jich chodí cvičit hodně, od teenagerů až po lidi důchodového věku. Sotva pokrýváme kapacitu zájmu, máme třeba sedm lekcí denně a všechny plné. Naše lekce navštěvují i známí lidé, herci, zpěváci, sportovci. Nedávno k nám začala chodit například tenistka Nikol Vaidišová.

#### Co má udělat zájemce, který by chtěl navštěvovat vaše hodiny?

Máme speciální nabídku pro začátečnický - permanentku na deset dnů, během níž si může každý udělat obrázek, co cvičení obnáší.

Ale první lekce je náročná pro každého. Při lekci cvičí všechny úrovně společně, začátečníci s pokročilými, hubení se silnými. Funguje to tak, že podle instrukcí cvičitele, který vede hodinu, všichni cvičí na vlastní maximum a tak dostávají sto procent benefitů z jednotlivých poloh. Nezáleží přitom tolik na tom, jak poloha vypadá, stále chceme, aby byla dokonalejší, i pokročilí mají na čem pracovat. Cvičení jógy je totiž nikdy nekončící cesta. Je proto jedno, jestli někdo začne ve 40 nebo jiný v 15 letech, jestli se na cvičení dá v létě nebo uprostřed zimy. Důležité je začít a pokračovat. V opačném případě benefity, které cvičením získáte, se začnou postupně ztrácet. Je důležité zařadit hodinu do svého denního programu, buď ráno před prací, po práci, nebo během dne, a praktikovat ji.

**Jak jste se vlastně k bikram józe dostal vy?** Seznámil jsem se s ní v Sydney, kde jsem čtyři roky studoval a pracoval. Začal jsem

ji cvičit a začalo mě to bavit. Praktikoval jsem ji půl roku a pak jsem se přestěhoval zpátky do Prahy. První věc, po které jsem tady po návratu pátral, bylo studio, kde se cvičí jóga. Aní jsem nepředpokládal, že tady bude bikram jóga. Tenkrát pomohla náhoda. Asi týden předtím, než jsem se vrátil, tu právě otevřela první studio Tereza Bonnet-Šenková. Přišel jsem sem a od té doby praktikuji pravidelně. Pak už to šlo velice rychle. Odjel jsem na Havaj na školení učitelů k Bikramovi a učím tu už přes tři roky.

#### Čím jste se zabýval původně?

Původně jsem dělal všechno možné. Nejdéle jsem pracoval jako booker v modelingové agentuře. Jinak jsem si prošel různými povoláními, od manažera restaurace až po asistenta v právní kanceláři. V bikram józe spojuji práci s něčím příjemným. Když učím, tak necvičím, jsem tam pro lidi, kontroluji je, opravuji a pozoruji, aby dělali všechno správně. Ale i tak mě učení obohacuje, učím se od nich. Je to úžasná práce.

*Pro více informací vám Krásná doporučuje webovou stránku [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz).*



