

**BIKINY TOP**

Prodyšná funkční tkanina Breath byla vyvinuta speciálně pro dynamické formy jógy. Cena 889 Kč (www.yoganet.cz)

**RETRO SHORTS**

Šortky z kolekce Breath jsou díky jemné bavlně příjemné k nošení. Cena 999 Kč (www.yoganet.cz)

VELBLOUD V SAUNĚ

TEXT: JANA NEKOLOVÁ FOTO: ARCHIV FIREM

BIKRAM JÓGA JE ZPŮSOB, JAK SI V JARNÍCH PLÍSKANICÍCH POSÍLIT IMUNITU, ZBAVIT SE ŠKODLIVIN A PROČISTIT SI LYMFATICKÝ SYSTÉM. NAVÍC SE ČLOVĚK PĚKNĚ ZAHŘEJE. CVIČÍ SE TOTIŽ PŘI TEPLOTĚ 42 °C.

Hned po lekci cítím naprostou spokojenost. A ještě dlouho po ní jsem plná energie, odpočatá. Mé tělo je ohebnější, ale zároveň silnější," říká Tamara Jelinek, Jihoameričanka, která v Caracasu vystudovala průmyslové inženýrství, na Harvardově univerzitě absolvovala průmyslový management a poté pracovala v několika nadnárodních společnostech. Jógu však objevila díky svému českému manželovi. „Šest týdnů po narození dcery mě přivedl na mou první lekci bikram jógy. Snažila jsem se řídit radami, které mi

předtím dal lektor, velice pečlivě jsem pracovala se svým dechem a byla na sebe pyšná, že se mi vše daří. Po čtyřech lekcích jsem si uvědomila, že ta hodina a půl strávená ve vytopeném sále je jediným momentem z celého dne, kdy se ve své mysli zabývám pouze sama sebou.“

Tamara však nezůstala jen u cvičení. Během studií i profesní kariéry vyučovala souběžně matematiku a statistiku, cítila, že učení je jejím posláním. Snad proto se přihlásila na lektorský kurz Bikram Yoga Teacher Training v Los Angeles, který absol-

Co s sebou?

Dva ručníky a litr a půl neperlivé vody – dvě nejdůležitější věci na lekci bikram jógy. Podložku a někdy i ručník studia za mírný poplatek půjčují. Pokud se rozhodnete józe věnovat pravidelně, vlastní podložka se neztratí. Dnes už se vyrábí i speciální oblečení pro bikram jógu. Krátké šortky pro muže a ženy, barevné topy určené ženám. Minimum materiálu, maximum pohodlí – tak by se daly stručně popsat výhody speciálního „bikramového“ oblečení.



PODLOŽKY NA JÓGU z řady profipodložek firmy Yogistar. Jsou vyrobeny z patentované TPE pěny (termoplastický elastomer). Cena 1299 Kč (www.yoganet.cz)

vovala pod vedením zakladatele „horké“ jógy, světově uznávaného učitele Bikrama Choudhuryho. Dnes Tamara Jelinek patří do týmu studia Bikram Yoga v Praze.

Devadesát minut „očistce“

Potměný vyhřátý sál se pomalu zaplňuje. Všichni si zatím v klidu zvykají na horko a velkou vlhkost. Vchází instruktor a půldruhé hodiny intenzivního dynamického cvičení s dvaceti šesti pozicemi hathajógy (fyzické jógy) a dvěma dýchacími cvičeními může začít. Hned na úvod se naučíte při hlubokém dýchání – pránájámě využívat své plíce na sto procent. Následuje poloha půlměsíce, která zvyšuje pružnost páteře a posiluje se při ní břišní svalstvo, pak utkatasana, divná poloha. Stejně jako stoj s čelem u kolena je oblíbenou pozicí Tamary Jelinek. „Musíte při nich vynaložit obrovské úsilí a zároveň se plně koncentrovat. Trénujete tím nejen odhodlaní, ale i trpělivost.“ Každá poloha ovlivňuje a mění tělo, všechny na sebe plynule navazují, svaly se stahují, protahují i posilují. U polohy orla (garudasana) si uvědomím, jak je mé tělo nedokonalé. Kapky potu padají k zemi a já se v podřepu snažím obmotat jednu nohu kolem druhé, přitom s rukama před sebou, rovněž spletenýma, stát v klidu. Podle Tamary ale není těžkých pozic. „Každý člověk je jiný. Cílem není nikdy ta či ona pozice, cílem by mělo být pouze vaše tělo. Každou další lekci chcete cvičit lépe, více a více se soustředíte na precizní provedení.“ Čas v tom horku plyne pomalu, moje skoliózou pokrivená páteř a zkrácené svaly od sezení před počítačem se ale v teple pomalu a jistě rozhýbávají, uvolňují. A já začínám věřit, že jednou vydržím stát na jedné noze v pozici stromu, pohroužena do sebe, zcela vyrovnaná, soustředěná pouze na sebe. V přesném sledu, který se nikdy nemění, následují další pozice, tentokrát na podložce, protahují a posilují se při nich především záda. Patří k nim například poloha kobylky (salabasana), luku (dhanurasana) či králíka (sasangasana). „Na podlaze ráda cvičím kobru a velblouda, v těchto pozicích prohýbáte záda a tím si udržujete zdravou páteř.“

Poprvé na bikram józe

Odbourává prý stres, dodává energii a velmi pozitivně působí nejen na tělo, ale i na psychiku. To mohu potvrdit. Druhý den jsem se cítila jak vyměněná. Než se však poprvé vydáte na lekci, nezapomeňte celý den hodně pít a vyvarujte se alkoholu i kávy. A přijďte o dvacet minut dříve. Než do „vedra“ vstoupíte, dostanete ještě od lektora poslední rady. Upozorní na správné dýchání nosem, zdůrazní, že poprvé je lepší nejít do maximálních poloh, a pokud se vám zamotá hlava či udělá nevolno, stačí si na chvíli sednout. Ale hlavně by prý člověk neměl odcházet z místnosti, ale měl by tam vydržet celých devadesát minut. Tamara Jelinek radí: „Běžte na bikram jógu bez jakéhokoliv očekávání. Uvědomte si, že vše děláte jen pro sebe. Nejdůležitější je vůle chtít se něco naučit a naslouchat. Každé slovo lektora zaměstnává mozek, který je zpracovává a poté na ně reaguje tělo. Je to skutečné propojení těla a mysli. ▽“