

Jóga v litrech potu těla

Bikram jógu cvičí Madonna i Michael Jackson. Teď přišla do Prahy.

Šestadvacet pozic hatha jógy v sále vytopeném na 42 stupňů Celsia. To je Bikram jóga. Dynamické cvičení pro každého, kdo chce zlepšit své fyzické i psychické zdraví.

■ Veronika Vránová

Vlezlé, studené a pošmourané počasí je ideální pro začátek cvičení Bikram jógy. Už když přijдете do sálu, zahřejete své promrzlé ruce a nohy. Ne jako v posilovně, kde je puštěná klimatizace na plné pecky a vy musíte hodinu běhat, abyste se zahřáli.

Bikram jóga se totiž cvičí ve speciálních devadesátiminutových lekcích, které se skládají z 26 poloh a dvou dýchacích cvičení.

Poprvé:

- poprvé přijďte 20 minut před začátkem lekce
- dámy – legíny nebo kraťásky, přiléhavé tílko nebo sportovní podprsenka
- pánové – šortky nebo plavky – bude vám teplo!
- s sebou 2 ručníky a velkou láhev neperlivé vody
- doporučujeme nejíst 2-3 hodiny před lekcí
- www.bikramyoga.cz

čení. Specialitou je, že se cvičí v sále vyhřátém na 42° C.

A věřte nebo ne, je to příjemné. Svaly se zahřejí, nehrozí totiž jejich zranění. Sice se potíte, ale s každou další polohou je tělo pružnější a ohebnější a svaly se pěkně posilují.

První Studio

Bikram jóga v České republice bylo otevřeno v září v Praze 1, v ulici Karolíny Světlé 8. Vedou ho Petra Daňhelová a Tereza Bonnet-Šenková. Obě tuto metodu vyučují už dva roky. Tereza v prvním pařížském studiu Bikram jógy, Petra v salónech v Anglii a v Austrálii v Sydney.

Pokud chcete zkusit

něco nového, není problém zajít si vše vyzkoušet. Po cvičení si můžete dát také zdravé občerstvení nebo si dopřát masáž.

Kdo může cvičit?

Cvičení je podle zakladatele metody Bikrama Chodhury z Indie vhodné pro každého. Jednotlivci si ho přizpůsobí podle svých možností a zdatnosti. Do-

sáhnete tak pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení ka-

pacitý plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí,

zlepšení krevního oběhu či zpomalení příznaků stárnutí.

Pravidelným cvičením také získáte

organismu, teplo otevírá póry a čistí tak pleť. Nutno podotknout, že teplo stimuluje i spalování tuků. Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Chce to vytrvalost jako u všech cvičení.

Pro děti ne

Bikram jógu mohou cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu. Pokud ji cvičí i před těhotenstvím, mohou se jí opět začít věnovat po třech měsících těhotenství a následně po uplynutí šesti nedělí. Děti mohou začít asi ve třinácti letech, ale jelikož lekce vyžaduje koncentraci, většinu dospívajících asi nebude bavit.

Jak vznikla?

Zakladatelem Bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od svých 4 let, ve 12 letech se stal národním šampionem Indie a tento titul třikrát obhájil. V dospělosti spojil Bikram své znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzity nemocnice v Tokiu a vytvořil svůj vlastní systém poloh. V roce 1971 tuto svou metodu na vyzvání Americké lékařské asociace přinesl do Spojených států a o dva roky později založil v Beverly Hills svou první Yoga College of India. Tam také všichni cvičitelé studují.



R také svět třet jme v kr prof chu cukr zele

fino nahí neb ovše jako

Bylo kon: před vat děsí dále hání skak o oje

Příte maz

Omega-3 kyseliny

lato častě nemocní?