

Bikram jóga posiluje ženám sebevědomí

18.05.2006 10:47 | Andrea Cerqueirová

Od září začne také v Praze fungovat 90minutový dynamický program Bikram jógy. Jedná se o pevně stanovené pózy systematicky cvičené při teplotě 42 stupňů Celsia.

Zakladatelem Bikram jógy je světově uznávaný učitel **Bikram Choudhury**, který jógu studoval od svých čtyř let. Ve dvanácti letech se stal národním šampionem Indie, tento titul třikrát obhájil.

„Indickou jógu zformuloval západnímu světu tak, aby oslovila co nejširší skupinu lidí. Podařilo se mu to,“ říká taneční pedagožka a choreografka **Petra Daňhelová**, která se s **Terezou Bonnet-Šenkovou** rozhodla od letošního září Bikram jógu provozovat v českém hlavním městě, v ulici Karoliny Světlé.

Sama získala certifikát Bikramyoga instruktora na prestižní škole v americkém Los Angeles. Jedině tam lze totiž získat certifikát umožňující její vyučování. Poté vyučovala v Anglii, australském Sydney a nyní se spolu se společníci Bonnet Senkovou chystají otevřít první Bikramyoga studio v České republice.

Bikramyogu ve světě praktikují také významné osobnosti jako **Madonna, Raquel Welch, Brook Shields** nebo **Shirley MacLanie**.

A jak hodiny Bikram jógy probíhají? *„Jedná se o devadesátiminutový program složený ze šestadvaceti póz a dvou dýchacích cvičení,“* říká Daňhelová. Dodává, že *„instruktor vede lekci pomocí dialogu, opravuje studenty, seznamuje je s účinky jednotlivých poloh na lidský organismus“*.

Bikram jógu mohou cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu. *„Pokud ji cvičí i předtím, mohou se jí opět začít věnovat po třech měsících těhotenství a následně po uplynutí šesti týdnů od porodu,“* vysvětluje Daňhelová. Mezi ženami je o cvičení velký zájem. Nejvíce se hlásí ve věku mezi dvaceti až padesáti lety. *„Dodává jim to sebevědomí a cítí se lépe i po zdravotní stránce,“* říká Daňhelová. *„Kolikrát nejprve přicházejí v dlouhých volných tričkách, aby na sebe příliš neviděly v zrcadlech. Po čase však už chodí klidně i v přiléhavých a hezkých úborech. Jednak vidí výsledky, jednak o sobě začnou ztrácet pochybnosti,“* doplňuje Daňhelová.

Výjimkou však nejsou ani muži, kterým Bikram jóga umožňuje nahradit velkou fyzickou zátěž v posilovně a jiných sportech, dodává jim energii a při stresujícím zaměstnání i duševní vyrovnanost. *„Velmi často je pak po první hodině slyším říkat, jak je to naposled, co tvrdili, že je jóga jen pro ženské,“* dodává Daňhelová. Dětem je Bikram jóga doporučována od třinácti let věku.

Ve světě funguje již na sedm set dvacet škol. *„Z Evropy například ve Francii, Německu, Maďarsku, Rakousku nebo Anglii,“* jmenuje Daňhelová.

A čemu vlastně Bikram jóga pomáhá? *„Pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení kapacity plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí, zlepšení krevního oběhu, zpomalení příznaků stárnutí,“* vyjmenovává jen některé pozitivní účinky Daňhelová. *„Pravidelným cvičením se též hubne. Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Chce to vytrvalost,“* uzavírá.

Tento článek vznikl v rámci přípravné fáze projektu genderové informační a tiskové agentury GITA (o.p.s. profem), který bude spuštěn do ostrého provozu a bude k dispozici novinářské i široké veřejnosti od 1. 9. 2006 na www.ta-gita.cz! V případě zájmu o přebírání našich materiálů nás kontaktujte na agentura@ta-gita.cz, ihned vám vyhovíme.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hl.m. Prahy.

Vytisknout článek

Poslat e-mailem

Reagovat