

Tanečnici z Moulin Rouge uzdravila Bikram jóga

Jóga je fenomén; existují jógové záznamy 4000 let staré. Je to dokonale propracovaný systém nejen tělesných, ale i duchovních cvičení, která jsou výbornou prevencí proti nejrozšířenějším onemocněním, harmonizují tělesnou i duševní stránku člověka.

Jóga má desítky odnoží, takže vžitá představa soustředěného jogína, stojícího půl hodiny na jedné noze, případně na hlavě, nemusí vždycky platit. Pokud vás takové akrobatické kousky nelákají, zkuste některou z odnoží klasické jógy.

BIKRAM JÓGA

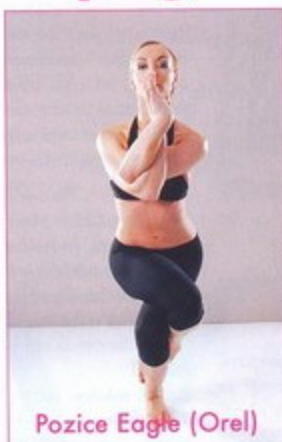
Nejžhavější odnoží tohoto klasického cvičení je Bikram jóga. Název cvičení je odvozen od jména světově uznávaného učitele jógy Bikrama Chodhuryho. Ve světě již existuje 800 škol Bikram jógy a 5. října k nim přibyl také učiliště v Praze. Cvičení Bikram jógy například podlehla Madonna, Rachel Welchová, Brook Schieldsová,

Cameron Diazová, David Duchovny a další hvězdy.

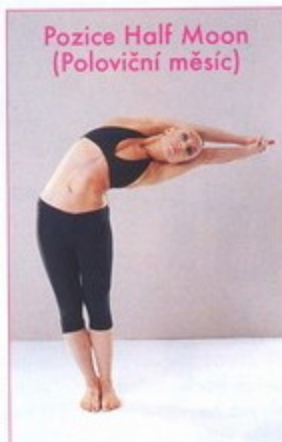
Bikram jóga se cvičí ve speciálních devadesátiminutových lekcích, které se skládají z 26 poloh a dvou dýchacích cvičení. Specialitou je, že se cvičí v sále, vyhřátém na 42 °C. Cvičení je vhodné pro každého, bez ohledu na stupeň pokročilosti věku. Pouze lidé s nemocným srdcem by se měli předem poradit s lékařem.

Zakladatelem Bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel. Své znalosti východního učení obohatil třiletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu a vytvořil svůj vlastní systém poloh. V roce 1971 tuto svou metodu přenesl

Jak může pomoci vám



Pozice Eagle (Orel)



Pozice Half Moon (Poloviční měsíc)

do Spojených států a o dva roky později založil v Beverly Hills svou první školu Yoga College of India.

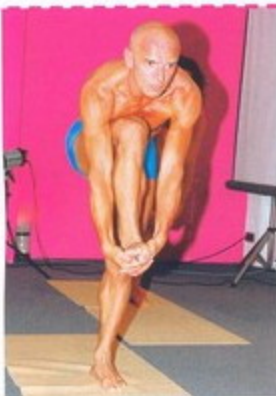
První studio Bikram jógy v České republice bylo otevřeno 5. října v Praze, v ulici Karolíny Světlé. Duší celého projektu je tanečnice a lektorka Bikram jógy Tereza Bonnet-Šenková.

■ Proč se praktikuje v teple?

Cvičení jógy v teple je jedním z klíčů k úspěchu celé metody, protože v chladném prostředí může tělu velmi uškodit. Je totiž důležité si uvědomit, že cvičením jógy se mění struktura lidského těla.

■ Čemu Bikram jóga pomáhá?
Pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení kapacity plic

FOTO NA STRANĚ 38 A 39 DOLE DANIEL ZAHŘÁDKA



Ukázky Bikram jógy v dokonalém provedení



K otevření pražského studia Bikram jógy si Tereza Bonnet-Šenková (druhá zleva) pozvala Ilonu Csákovou, indického velvyslance P. S. Raghavana a svoji kolegyni, instruktorku Petru Daňhelovou (zcela vpravo).

a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí, zlepšení krevního oběhu, zpomalení příznaků stárnutí – to jsou jen některé pozitivní účinky Bikram jógy.

POWER JÓGA

Soubor cvičení vycházejících z fyzicky náročných póz takzvané hatha jógy se nazývá power jóga. Tento druh jógy je založený na pravidelném a dynamickém opakování základních pozic. U klasické jógy se cvičí mnohem pomaleji a v jednotlivých pozicích zůstáváte delší dobu, i několik minut. Power jóga tedy kombinuje posilování i aerobní trénink.

■ Jaké účinky má power jóga?

Cvičící si protáhne celé tělo a objeví svaly, o kterých už ani neví, že je má. Navíc se musíte ještě soustředit na dýchání a myšlenky. Cvičení je fyzicky náročné, proto se power jóga hodí spíše pro zdatnější jedince. Tato odnož jógy je dnes poměrně běžná a cvičí se v mnoha fitness centrech.

DANCE JÓGA

Ideálním cvičením pro lidi, kteří rádi tancují, může být dance jóga. Tato odnož v sobě spojuje prvky klasické jógy a různé taneční styly, jako je moderní a jazzový tanec, klasický balet, ale i orientální tanec. Někteří odborníci tímto cvičením zcela nepokryté opovrhují, protože již neklade důraz na dokonalé provedení jednotlivých jógových pozic a správnost jógového dýchání.

■ Co dokáže power jóga?

Cvičí se na hudbu, důraz se klade na ladnost a eleganci pohybů, přechody z jednotlivých pozic jsou plynulé. Hudba a svižný pohyb přinesou dokonalé odreagování a protažení celého těla.

FITNESS JÓGA

Fitness jóga je podobná power józe, není ale tak fyzicky náročná. Cvičící se ani nemusí nijak zvlášť soustředit na svůj dech. Každý si dýchá, jak mu to nejlépe vyhovuje.

■ Proč cvičit fitness jógu?

Fitness jóga se z velké části zaměřuje na cviky na záda, rovněž dbá na posílení a protažení celého těla. Podobně jako power jóga se cvičení zakončuje relaxací.

AQUA JÓGA

Název aqua jóga napovídá, že se tato praktika prosadila i ve vodě. Pokud máte rádi mokré žívele a zároveň si chcete posílit tělo, aqua jóga může být sázkou na jistotu. Podobně jako u „suchozemských“ druhů jógy čekat zvýšení síly, vytrvalosti a ohebnosti. Aqua jógu nabízejí hlavně fitness centra, cvičí se pod dohledem instruktora. Pokud se chystáte do zahraničí, zjistěte si, zda se toto cvičení nedá praktikovat v hotelu, kde budete bydlet.

■ Pro koho je vhodná aqua jóga?

Tento druh jógy je vhodný pro lidi, kteří prodělali zranění nebo operace. Tělo se důkladně procvičí, ale není tak zatěžováno jako při fitness nebo power józe.

PŘÍBĚH TEREZY A PETRY

Před pěti lety chtěla Petra po zranění zad skončit s tancováním a nevěděla o žádné činnosti, která by jí její dosavadní aktivitu mohla nahradit. Pak jí zavolala její kamarádka, tanečnice ze slavného pařížského kabaretu Moulin Rouge, Tereza Bonnet-Šenková. V té době byla právě po operaci obou kyčlí a díky Bikram józe nemusela skončit s profesionální taneční kariérou. Navrhla Petře, jestli by za ní nechtěla přijet do Paříže a vyzkoušet hodinu Bikram jógy. Vyprávěla jí, jak jí tohle cvičení skvěle pomáhá při rekonvalescenci. Petra toho tehdy o Bikram józe moc nevěděla, ale řekla si, proč ne. A tak začala kariéra lektorek Bikram jógy. Obě se přesvědčily, že jim cvičení opravdu pomáhá. O Bikram józe se začaly zajímat víc a nakonec se rozhodly otevřít si společně první studio Bikram jógy v Česku. Odjely do Los Angeles, aby získaly certifikát pro lektory Bikram jógy. Tam se poprvé osobně setkaly se zakladatelem tohoto cvičení, Bikramem Chodhuryem. Obě Bikram jógu vyučují už 2 roky. Tereza v prvním pařížském studiu Bikram jógy, Petra ve studiích v Anglii, v Austrálii, v Sydney a nyní obě působí také v Praze.



Ilona Csáková a Štěpánka Duchková si zřejmě domlouvají s krásnou tanečnicí hodiny indického tance...



Indická inspirace...