

NA VLASTNÍ KŮŽI



Místnost je díky speciálnímu stropu permanentně »dopována«  
teplem. Cvičí se pod dohledem a v dosahu pitné vody!

# Letošní novinka –

# žhavá jóga

**Bolí vás záda, jste bez nálady a chcete shodit pár kilo? Propadněte stejně jako Madonna nebo Cameron Diaz Bikram józe!**

**C**o si pod pojmem Bikram jóga představíte? Je to 90minutový blok, složený ze 26 pozic Hatha jógy a dvou dechových cvičení, z nichž jedno je na začátku lekce a druhým se cvičení končí. Každá z těchto pozic systematicky připravuje tělo na pózu následující, pořadí se nikdy nemění. Zvláštností této odnože jógy je fakt, že se cvičí v sále, který je vyhříván na teplotu 42 °C. Neděste se! Nejenže si na tuto teplotu brzo zvyknete, ale po pár lekcích vám dokonce začne být teplo příjemné. Navíc vysoká teplota v sále má své opodstatnění. Když jsou svaly dobře prohřáté, jsou mno-

hem ohebnější a výrazně se tak snižuje riziko úrazu. Velmi výrazným pocitem se tělo zbavuje toxických látek, otevírají se póry a čistí se pleť, zlepšuje se krevní oběh a v neposlední řadě se výkonějším a rychlejším stává i náš metabolismus, což vede k rychlejšímu spalování tuků. A to přeci stojí za trochu nepohodlí!

## Kde se vzalo žhava a očistné cvičení?

Zakladatelem této metody je Bikram Choudhury. Pod vedením svého učitele spojil své znalosti východního učení a tříletou spolupráci s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice

v Tokiu. Postupně vytvořil svůj cvičební systém, 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.

A pro koho je praktikování Bikram jógy vhodné? V podstatě úplně pro všechny, včetně těhotných a žen po porodu. Všechny úrovně cvičí spolu, v jednom tempu. Instruktor, který lekci vede, prochází mezi lidmi a popisuje správné provedení pohybu. Pokud si nejste jisti, koukněte na svého souseda. Během prvních lekcí se bude tělo přizpůsobovat prostředí, proto se nebojte

posadit, pokud byste cítili během lekce slabost – je to normální. Na lekci Bikram jógy se vybavte krátkými a tlakem, případně plavkami. Budete se totiž opravdu hod-

ně potit. Dodržování pitného režimu je naprosto nezbytné! V den, kdy jdete cvičit, vypijte 3 až 4 litry, nejlépe čisté vody. A na lekci Bikram jógy si k ručnku vezměte ještě jednu láhev neperlivé vody! **RŽ**



Externí redaktorka »Rytmu života«  
**Kateřina Štěpánová** pro vás vyzkoušela, jaké to je, cvičit jógu v místnosti, kde je 42 °C, a zjistila, jak tím svému tělu pomůžete.

## Zajímavosti k tématu

- \* Bikram jóga pomáhá s bolestivými zády a všeobecně likviduje svalovou ztuhlost. Pomáhá odstranit z těla toxické látky a kromě špatné nálady se zbavíte i přebytečných kilogramů!
- \* Kontakt: Bikram Yoga Prague, Karoliny Světlé 8, Praha 1; telefon: 224 222 892, e-mail: info@bikramyoga.cz
- \* Více informací včetně ceníku a instrukcí, jak se na první lekci připravit, najdete na [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz).