

## Bikramjoga



Víte při kterém sportu se zapotíte nejvíce? Při bikramjóze. Cvičí se totiž v místnosti rozpálené na 42 stupňů Celsia. A od minulého roku se cvičí i v Čechách.

Až se budete chtít v sychravém počasí zahřát, zajděte na bikramjógu. Nevíte, o čem je řeč? O cvičení, kterému se dnes věnují i hvězdy jako Madonna, Julia Roberts nebo Cameron Diaz. Nejde ale o žádný výstřelek celebrit posledních let. Bikram Choudhury, její zakladatel, přišel s tímto systémem už v sedmdesátých letech 20. století - ostatně, traduje se i historka, jak se o ni zajímal král rock' n'rollu Elvis Presley. Zavolał tehdy Choudhurymu s žádostí o soukromé lekce. Bikram však Elvisovi řekl, že jedinou možností je přijít na jeho skupinové lekce v Beverly Hills. Elvis rozladěně praštil sluchárkem a nikdy nepřišel. ..

Bikram Choudhury je dnes uznávaným učitelem svého stylu jógy. Tu klasickou sám studoval od čtyř let a již ve dvanácti se stal národním šampionem Indie. Později navíc doplnil své znalosti i tříletou spoluprací s lékaři a vědci z tokijské univerzitní nemocnice. výsledkem byl jeho vlastní systém, který zahrnuje 26 pozic a dvě dýchací cvičení, jeho zvláštností ale je hlavně to, že cviky se praktikují ve vyhřátém prostředí.

V roce 1971 Bikram tuto metodu přinesl do USA a již o dva roky později si v Beverly Hills založil svou první školu bikramjógy. Dnes jich je na celém světě přes 720 a jedna z nich se uhnízdila i v Praze - v ulici Karolíny Světlé ji totiž založily dvě bývalé tanečnice, Tereza Bonnet Šenková a Petra Daňhelová (Bikram Yoga Prague, Karolíny Světlé 8, Praha 1, [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz).)

Bikramjóga pomáhá nejen jako rehabilitace, ale i k udržení postavy. Vystřídáte při ní 26 pozic hathajógy (fyzické jógy) a dvě dýchací cvičení (proto se pozice opakují dvakrát). Cvičí se ve studiu vyhřátém na 42°C, vstoupit do něj tak pro vás může být poprvé velmi nepříjemné: jako byste prošla dusnou přehřátou zdí a čekalo vás cvičení v sauně. Proč se tedy bikramjóga provádí v takovém nesnesitelném horku? Praktikování hathajógy v chladu může tělu uškodit. Pokud chcete vyrobít meč, musíte železo nejprve rozžhavit, abyste mu mohla dát tvar. Stejně tak byste si bez patřičného zahřání mohla poničit svaly a klouby, a tělo by nebylo tak ohebné.

### Oblečení budete ždímat

Bikramjóga napomáhá nejen ke zlepšení pružnosti těla, ale slouží také k posílení imunitního systému, pročištění lymfatického systému, zvýšení kapacity plic, posílení srdeční činnosti a krevního oběhu. A ještě několik třešniček na dortu - bikramjóga zpomaluje příznaky stárnutí, čistí pleť (protože teplo rozevívá póry) a také stimuluje spalování tuků. Při pravidelném cvičení tedy dochází k detoxikaci celého organismu.

Většinu prvních lekcí možná strávíte bezmocně na podložce ve snaze se aklimatizovat. Vezměte si k tomu litr a půl vody a minimálně jeden ručník, protože časté pití a utírání je tu nezbytností. Také budete muset překonat fakt, že tepláky a volné triko s dlouhým rukávem opravdunejsou vhodným oblečením. Vezměte si prostě sportovní šortky a tílko anebo třeba i plavky. Na konci lekce z vás stejně poleje jako z konve a vaše oblečení půjde ždímat. Možná spíš už na začárku.

Přesto, že se dusné podmínky zdají být pro cvičení nesnesitelné, je bikramjóga, která dokáže nahradit fyzickou zátěž v posilovně, vhodná pro všechny bezohledu na věk, dosavadní sportovní zkušenosti či mírné zdravotní komplikace. Mohou ji cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu.

Připravte se ale na skutečnost, že muži budou cvičit bikramjógu nahoře bez, takže jednu vás může vedle na podložce rozptylovat opálený polobůh, jindy pro změnu pupkatý Buddha s chlupatými zády. Stejně se během cvičení budete soustředit asi jenom na něj.

Díky kultivování těla i mysli dodává bikramjóga sebedůvěru. Nečekejte zázraky do týdne, ale až třeba za měsíc a půl pojedete například na hory, pocítíte, že jste v mnohem lepší formě a nemáte problémy s dýcháním ani při lyžování ve vyšších nadmořských výškách.