



Místnost vytopená na 42 °C, desítka polosvlečených cvičenců a před nimi hodina a půl intenzivní jógy. Dobrovolné mučení zvané bikramjóga dorazilo do střední Evropy.

Bikramjóga zachvátila svět aneb

# Někdo to rád horké

**P**opravě máte pocit, že to prostě nevydržíte. A taky že ne. Chvilkami rezignovaně sednete na zem, ale pak vám to nedá a znovu se připojíte. Hlavní je naučit se správně dýchat – nádech i výdech nosem zklidňují srdeční činnost. Na druhé lekci se překvapivě rychle aklimatizujete a napotřetí se už řádně potíte a detoxikujete.

**Pan Bikram, seznamte se!**  
Zakladatelem je Bikram Chodhury, který studoval východní cvičení

už od čtyř let a ve dvanácti se stal národním šampionem Indie. Ve spolupráci s vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu vytvořil vlastní jogínský systém. V 70. letech založil v Beverly Hills školu „Yoga College of India“ – jediné místo, kde dodnes osobně školí Bikram instruktory. Po světě dnes najdete skoro 800 škol této speciální jógy a jednu z nich v Praze.

## Detoxikace do morku kostí

Bikramjóga vychází z 26 vybraných poloh hathajógy a 2 dechových cvičení. Nečekejte o dynamický pohyb jako třeba u powerjógy. Pozice jsou statické a opakují se v neměnném pořadí dvakrát po sobě. Vysoká

teplota snižuje nebezpečí úrazů (natažení svalů). Dále otevírá póry, čistí pleť i celý organismus, okysličuje, podporuje krevní oběh a spalování tuků. Při cvičení se pročišťuje lymfatický systém, stimuluje žlázy s vnitřní sekrecí, posiluje srd-

## Kdy ANO

Při stresu, únavě, letargii, poruchách spánku, bolestech zad, migrénách, vysokém cholesterolu, sedavém zaměstnání, špatné kondici, nadváze.

## Kdy NE

Děti do 13 let, ženy v prvních 3 měsících těhotenství (od 4. měsíce bikramjóga opět povolena) a v šestinedělí, osoby s nemocným srdcem a vysokým tlakem.

## Glancip

Zatím jediné místo v Česku, kde si tento druh jógy můžete zacvičit, je Bikram Yoga Prague (K. Světlé 8, tel: 224222892, [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz)), 1 lekce: 350 Kč.

ce, plíce, kosti, pružnost páteře a svalů. Postupně se zklidní i mysl, zlepší celková rovnováha a posílí vůle.

### Bonus: kila dolů

Za 90 minut bikramjógy spálíte až 1200 kalorií. Před lekcí 2–3 hodiny nejezte, ale ráno nechoďte nalačno. Na sebe si vezměte kraťasy a tílko (pánové



Modelka **Sandra Videňská** cvičí bikramjógu několikrát týdně po ránu: „Celý den se pak cítím jako znovuzrozená. Jako by všechny nečistoty z mého těla odešly společně s potem.“



„Při bikramjóze se pročistuje lymfatický a posiluje imunitní systém a srdeční činnost. Navíc se zpomalují příznaky stárnutí a taky se hubne,“ potvrzuje zpěvačka **Ilona Csáková**.



„Hodně lidí si pochvaluje, že tu ztratili pěkných pár kilogramů ze své váhy a vylepšili si zdravotní stav,“ říká 2. Česká vicemiss 2007 **Liliana Sarah Fischerová**. „Já osobně cítím po lekcí víc energie, jsem uvolněná, je to pro mě relaxace.“



← Minerální voda **PROLINE AKTIV** (švestka, bezinka, ananas, jablko) s 0 % cukru obsahuje rozpustnou vlákninu (zasytí) a L-karnitin (při cvičení spaluje tuky). Poděbradka, 16 Kč

← Výtažky z šalvěje v **RAJEC BYLINKA** zklidňují a pročistují mysl, mají desinfekční účinky a snižují hladinu cukru v těle. Kolofa, 16 Kč

☛ Bílý čaj byl považován za nápoj, kterého byli hodni pouze císaři, a podle legendy se přidával do elixíru nesmrtnosti. Díky nízkému obsahu kofeinu nezatěžuje organismus. **WHITE TEA**, Teekanne, 38 Kč

☛ Lehce nasládlý **ENERGY TEA** osvěží a pomůže zahnat únavu. Megafyt, 41 Kč

klidně plavky), bude vám totiž pořádné vedro. V průběhu celého dne pak poctivě doplňujte tekutiny. Zejména prvních 10 dní cvičte bikramjógu co nejčastěji, ať si tělo hezky zvyká. Že se navíc ještě zpevní postava, je jasné. A věřte, nebo ne – zmenší se i chuť k jídlu!

### Slavní se potí po indicku

S bikramjógou už mají dobré zkušenosti Madonna, Julia Roberts, Cameron Diaz, Brook Shields, Kareem Abdul-Jabbar, David Duchovny... ■