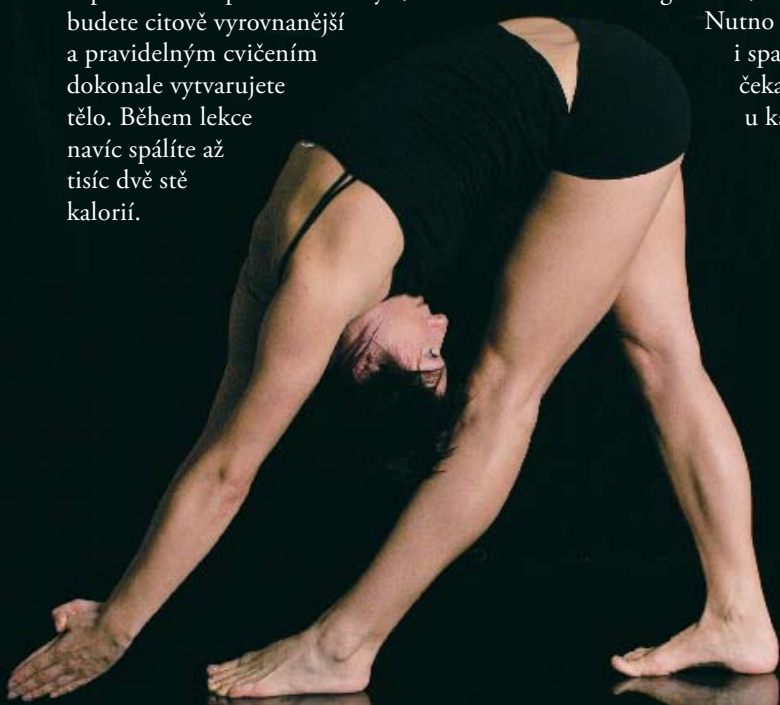


# Bikram jóga

Jóga je především spjatá s meditací, uvolňovacími cviky a relaxací vůbec. Existuje ale i výjimka v podobě Bikram jógy – dynamických cviků, které se cvičí při vyšších teplotách.

**B**ikram jóga vychází z tradiční indické hatha jógy a samotné cvičení se skládá z dvaceti šesti pozic a dvou dýchacích cvičení. Jedna lekce trvá devadesát minut a místnost musí mít alespoň 42 stupňů Celsia. Velmi důležité je dodržovat nejen teplotu, ale také pořadí póz. Každá právě prováděná poloha připraví tělo na tu následující. Díky cílenému protahování a posilování zapojíte všechny partie těla. Teplu navíc podporuje spalování tuků. Bude-li cvičit pravidelně a důsledně, pocítíte zvýšení pružnosti páteře, pročistíte lymfatický systém a pomůžete tělu s účinnějším využitím kyslíku. A především – pročistíte si mysl, budete citově vyrovnanější a pravidelným cvičením dokonale vytvarujete tělo. Během lekce navíc spálíte až tisíc dvě stě kalorií.



Cvičitelé doporučují, aby lidé prvních deset dní chodili cvičit co nejčastěji. Jde o to, aby se co nejdříve naučili skloubit cvičení se správným dýcháním. Většinou až na třetí lekci se všichni začnou intenzivně potit z hloubky a začínají detoxikovat.

## ČEMU POMÁHÁ

Pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení kapacity plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí, zlepšení krevního oběhu, zpomalení příznaků stárnutí – to jsou jen některé pozitivní účinky. Pravidelným cvičením dochází také skrze pocení k detoxikaci organismu, teplo otevírá póry a čistí tak pleť.

Nutno podotknout, že teplo stimuluje i spalování tuků. Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Stejně jako u každého cvičení, je třeba vytrvat.

Zakladatelem Bikram jógy je **Bikram Choudhury**, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od svých čtyř let a se ve 12 letech stal národním šampionem Indie a tento titul 3x obhájil. V dospělosti spojil Bikram své znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzity nemocnice v Tokiu a vytvořil svůj vlastní systém poloh. V roce 1971 tuto svou metodu, na pozvání Americké Lékařské Asociace, přinesl do Spojených států a o dva roky později založil v Beverly Hills svou první školu „**Yoga College of India**“. Na celém světě je okolo 800 škol Bikram jógy a na cvičení nedají dopustit takové hvězdy jako třeba Madonna, Rachel Welch, Brook Shields, Cameron Diaz, Kareem Abdul-Jabbar, David Duchovny.

## Působení Bikram jógy na lidský organizmus

- \* pročištění lymfatického systému
- \* správná distribuce kyslíku a živin ke každému tělesnému vláknku
- \* posílení imunitního systému
- \* stimulování endokrinních žláz (s vnitřním vylučováním)
- \* zvýšení kapacity plic, posílení srdeční činnosti
- \* zvýšení pružnosti páteře
- \* dostatečné množství maziva v kloubech, posílení kostí
- \* protažení, tonifikace a posílení svalů, zlepšení celkové rovnováhy
- \* eliminace toxinů
- \* zlepšení krevního oběhu
- \* zklidnění mysli
- \* spojení těla a mysli



## Bikram jóga uspokojí vaše nároky, jestliže:

- \* vedete stresující život;
- \* cítíte se letargičtí, unavení a bez energie;
- \* máte poruchy spánku;
- \* lehce se zadýcháte, když jdete do schodů;
- \* celý den strávíte vsedě v kanceláři;
- \* trpíte bolestmi zad nebo jinou chronickou nemocí;
- \* trpíte bolestmi hlavy či migrénami;
- \* snažíte se snížit hladinu cholesterolu v krvi nebo zhubnout;
- \* chcete zvýšit zdatnost v ostatních sportovních činnostech.

## KOMU JE URČENA

Cvičení je vhodné pro každého zdravého člověka, bez ohledu na stupeň zdatnosti a na věk. Cvičit mohou i těhotné ženy a ženy po porodu. Pokud jí cvičí i před těhotenstvím, mohou se jí opět začít věnovat po třech měsících těhotenství a následně po uplynutí šestinedělí. Pro děti není Bikram jóga vhodná do třinácti let věku.

Mezi ženami a muži je o Bikram jógu velký zájem. Nejvíce se hlásí ve věku mezi dvaceti a padesáti lety. Cvičení jim dodává sebevědomí a posléze se cítí lépe i po zdravotní stránce. Ženy často nejprve přicházejí v dlouhých volných tričkách, aby na sebe příliš neviděly v zrcadlech. Po čase však už chodí i v přiléhavých a hezkých úbořech. Jednak vidí výsledky, jednak

o sobě přestanou pochybovat. Bikram jóga dokáže mužům nahradit velkou fyzickou zátěž v posilovně a při jiných sportech, dodává jim energii a při stresujícím zaměstnání i duševní vyrovnanost.

## CO JE NA CVIČENÍ POTŘEBA

Bikram jóga není vůbec náročná na žádné vybavení. Cvičit se musí ve speciální místnosti, oblečení ovšem můžete mít zcela dle svého výběru. Kvůli teple pravděpodobně oceníte jen krátké kalhoty a lehké tričko nebo tílko. Jedinou podmínkou je, aby oblečení bylo pohodlné a dobře šálo pot.

Před pěti lety přišla tanečnice a choreografka **Petra Daňhelová** na svoji první lekci v Paříži. Cvičení si oblíbila tak, že před dvěmi lety otevřela v Praze první studio Bikram jógy v České republice. Diplom instruktorky získala pod osobním velením **Bikrama Choudhury**. Studio si za svého působení získalo velké množství příznivců, kteří tu ztratili mnohé kilogramy, a především si vylepšili fyzickou kondici i zdravotní stav. ([www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz))



Kupón pro začátečníky  
na 10 dnů po sobě jdoucích  
**ZDARMA**

**BIKRAM** YOGA  
STUDIO

[www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz)