



Vybavujete si ten úžasný pocit, když vaše tělo oblaží zátěž v podobě cviků, protahování a jiné příjemné námahy? Z vyhřátého sálu odcházíte s pocitem úlevy, pročištění a svěžesti ducha i těla... Neznáte? Zkuste bikram jógu.

# bikram jóga



02



03



04

02 — **Trikanasana** protahuje hrudník, srdce a plíce mají více místa, pracují společně 03 — **Ardha-Matsyendrasana** odstraňuje toxiny z páteře, zmírňuje bolest zad a zklidňuje nervový systém 04 — **Ustrasana** aktivizuje krevní oběh v páteřním nervovém systému



05 — Zákłon dodává energii a vitalitu 06, 07 — Garurasana posiluje krevní oběh v orgánech reprodukčního systému 08 — Bhujangasana pomáhá při bolestech zad a bederních obratlů, menstruačních bolestech



## BIKRAM JÓGA

**Co cvičit?** Bikram jóga (též „horká jóga“) je dynamický program 26 póz Hatha jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení v sále vyhřátém na 42 °C. Každá z těchto póz systematicky připravuje tělo na pózu následující, pořadí se nikdy nemění. Program trvá 90 minut.

**Proč cvičit?** Tato metoda stlačování, protahování a posilování stimuluje všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem či zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí. Je vhodná pro začátečníky i pokročilé, všechny věkové skupiny, páry, ženy po porodu (od začátku těhotenství).

**Kdy cvičit?** Když vás trápí stres, letargie, únava, bolesti zad, hlavy, poruchy spánku, nadváha, vyšší cholesterol, nedostatečná kondice.

**Kde cvičit?** První studio v ČR vzniklo v Praze. (Bikram Yoga Prague s.r.o., Karolíny Světlé 8, Praha 1, telefon +420 224 222 892, [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz))

**S kým cvičit?** Systém vytvořil slavný učitel Bikram Choudhury (Yogi Raj – král), osobně školí učitele v 720 školách na světě. Pražské studio otevřely Tereza Bonnet-Šenková a Petra Daňhelová, choreografka a tanečnice s diplomem instruktora.

