



Horko, které posiluje

Jitka Bedrnová

Až vám bude někdo vyprávět o tom, že jóga je uklidňující, bezbolestná procedura, berte ho s rezervou. Já také cvičila deset let hathajógu a také jsem jí až do minulého týdne (mylně) považovala za takový delší strečink, který stojí za to si jednou týdně dopřát k regeneraci namožených svalů po opravdovém sportovním vypětí na atletickém ovále...

O bikram józe jsem před první lekcí věděla jen tolik, že jde o hathajógu (26 na sebe navazujících a vzájemně se rozvíjejících joginských poloh) cvičenou při 42 °C. Ale na druhou stranu jsem také věděla, že dokážu běžet hodinu v kuse po rozpálené asfaltce při 30 °C ve stínu. Takže jsem se docela těšila, rozhodně jsem se nebála. Moje řeči o tom, jak skvělou mám fyzičku, vyvolaly v zaměstnancích na recepci studia jen pobavený úsměv a starostlivou otázku: „Vypila jste od rána dost vody?“

Za deset minut už ležím na osušce v sále vyhřátém na teplotu o šest stupňů vyšší, než jaká je uvnitř

mého těla, ale zase tak dramatické mi to tu nepřipadá – prostě smrádek a teploučko. O to větší je moje překvapení, že když se na povel instruktora Michala spolu s asi dvaceti cvičenci zvednu, párkrát zhluboka nádechnu, spojm ruce pod bradou, zakloním hlavu, málem to se mnou sekne. Nevím, jestli je příčinou to děsné horko, anebo objev, že jsem tady ten nejposlednější trohl. Nestíhám plnit instruktorovy povely, nic nedělám správně, protože jediné, na co se prvních pár minut dokážu soustředit, je kapička potu na špičce nosu. Před lekcí mi bylo ze všemožných úst řečeno, že se jako začátečník nemám

snažit odevičít všechny polohy dvakrát po sobě jako ostatní a mým hlavním úkolem při první lekci je především naučit se správně dýchat (pomalu a klidně nosem dovnitř a ústy ven), ale ani to se mi nedaří. Nejsem tu přece od toho, abych si při každém náznaku nevolnosti sedla na paty



a zhluboka dýchala, to jsem mohla jít rovnou do sauny... Naopak se snažím jít do všech poloh naplno a Michal mě vůbec nešetří. „Jitko, pořádně propni kolena! Ne, pořád je nemáš propnutá! Ne!“ Ach jo, že já jsem sem vůbec lezla, vzdychám ukrivdění a rukou obsypanou kapátkami potu vrávoravě sahám po láhvi s vodou. „Ne! Během první půlhodiny nepijeme!“

KRIZE A EUFORIE

Blíží se polovina devadesátiminutové lekce a ze mě teče. Už se ani neutírám, nemá to cenu. Ručník, tílko, trenýrky i kapesník, všechno je mokré. Prsty na ruku mám vyždímané jako po hodinové koupeli, vzduch kolem mě připomíná týden staré ponožky. Ale – co je skvělé – je mi to jedno. Konečně se začínám soustředit na to podstatné. Cvičím. Balancuji na jedné noze a třebaže podle slov instruktora stále nepropínám koleno, nemám špičky u sebe, vytáčím se na stranu jako paragraf a visím v předklonu jako šunka, nevzdávám to. Krizi jsem snad překonala, druhý dech chytila, ale potěšení z pohybu se pořád jaksi nedostavuje. V duchu vypočítávám, kolik poloh je ještě před námi, a upínám se ke konci. Tři, dvě, jedna... Rychle vstávám, abych už byla z toho dusna venku. Ale ještě než za mnou



Lekce začíná, za chvíli bude z cvičících kapat pot

zapadanou zrcadlové dveře, otočím se k lidem ležícím na zemi a napadne mě otázka: Mají z toho radost?

„Já jsem vám to říkala. Během první lekce cítí většina lidí totální frustraci. Samozřejmě, že nějakou dobu trvá, než si tělo na teplo zvykne,“ opakuje mi už venku před tělocvičnou ředitelka studia Bikram Yoga Prague Tereza Bonnet-Šenková. „Většina sportovců má tendenci se na první lekci úplně servat, i když jim říkáme, že je jedno, kolik toho

„Zakladatel bikram jógy Choudhury Bikram si 42 °C v místnosti nevymyslel proto, aby bylo cvičení těžší, ale protože taková teplota panuje v Indii, odkud jóga pochází. Pokud byste ji cvičila v klimatizované místnosti, musela byste v každé poloze vydržet aspoň půl hodiny, abyste z ní získala benefit srovnatelný s cvičením při teplotě 42 °C,“ vysvětluje instruktorka.

JEDNOU TÝDNĚ NESTAČÍ

Bikram jóga je sice náročné cvičení, protože zvyknout si na vysokou teplotu bude pro tělo vždycky představovat problém, ale rozhodně není nudná. Tím, že provádíte stejné polohy ve stejném pořadí, stlačujete a natahujete ty samé žlázy a orgány, měníte jejich strukturu. Pořád se posouváte - třeba pomalu, ale jistě - kupředu. Navíc díky vysoké teplotě jsou svaly rozehtáté, a proto vám tolik nehrozí, že se při cvičení poraníte. Druhý den mě sice bolela záda a stehna, ale nebylo to nepříjemné. Kdybych s podobnou intenzitou, s jakou jsem první cvičila bikram jógu, běhala po lese, tři dny bych nesešla schody. Má to určitě něco do sebe, rozhodně je to zajímavější, než chodit se regenerovat do sauny. Škoda jen, že podle Terezy Bonnet-Šenkové by se měla bikram jóga cvičit třikrát týdně. Aby si tělo na teplo zvyklo, abyste se zlepšovali a hlavně - aby vás to těšilo. ■

bedrnova@mf.cz

Vyzkoušeli jsme

+ BIKRAM JÓGU

Název studia: Bikram Yoga Prague
Adresa: Karoliny Světlé 8, Praha 1
Telefon: 224 222 892
Cena za lekci: 350 Kč

Výsledky cítím hned na konci devadesátiminutové lekce. Vyčerpání a rozmrzelost odezněly už ve sprše, zůstal pocit volnosti a lehkých nohou.

odevít. Pak tady leží na podlaze a brní je konečky prstů,“ usmívá se bývalá profesionální tanečnice. „Každý začíná na jiné startovní čáře,“ upozorňuje mě, když se jí svěří, že bez domácí přípravy hathajógy a každodenního aerobního tréninku bych na první lekci nevydržela do konce. „Chodí k nám lidé s vysokým krevním tlakem nebo s chronickými bolestmi páteře - a ti k józe přistupují jako k terapii, zodpovědně a nenásilně. Každý si cvičí podle svého tempa. A vidí výsledky,“ říká Tereza. I já je cítím už teď - vyčerpání a rozmrzelost odezněly hned ve sprše, zůstal pocit volnosti a lehkých nohou, který je rozhodně mnohem intenzivnější, než když cvičím doma. Fyzicky bych na další lekci mohla jít už zítra, jenže vůle chybí. Nechce se mi do toho horka. Musí být ta teplota tak vysoká? Nešlo by jí snížit aspoň na tropickou třítoučku?

