

Rozhovor

Bikram Yoga mi vrátila chuť do života

Terezo, jak jste se dostala od tancování až k Bikram Yoze?

Podobně jako spoustu dalších tanečniců nebo vrcholových sportovců, mě přestalo poslouchat tělo. Už ve 22 letech jsem měla zdravotní potíže, ve 27 letech jsem začala trpět bolestí kyčlí, léky téměř nezabíraly a diagnóza zněla jasně. Ulomená chrupavka na obou kyčlích. Operace byla nevyhnutelná.

Koncesi k vyučování Bikram Yogy jste získala na speciálním kurzu přímo u jejího zakladatele Bikrama Chohuryho.

Byla to pro mě fyzicky i psychicky velmi náročná zkušenost, od rána do večera jsem se nacházela v totálním rozkladu. Bikram vždycky říkal: „Když jdete ke mně na kurz, nechte „svůj život a vaše zkušenosti“ za dveřmi.“ Neexistoval tam vůbec prostor na jakékoli po-

sama zde učím skoro denně a studio se stalo druhým domovem i pro moji dceru Valentinku. Nyní je mým velkým úkolem udržet autentičnost a kvalitu tohoto už 40 let fungujícího celosvětově ustáleného produktu, který vychází z výběru poloh klasické hatha yogy zasazené do tepla.

Stále častěji se stává, že okolo otevírají nová Hot Yoga studia, kde si tuto vědecky vyvinutou sérii jedinečného cvičení přizpůsobili tak, aby byla méně náročná a příjemnější. Školí si svoje instruktory sami a pak tento hybrid prodávají. Všichni naši instruktoři Bikram Yogy musí projít kurzem přímo u zakladatele Bikrama Chodhuryho v Los Angeles. Bikram Yoga

Pohyb byl odjakživa pro Terezu Bonnet Šenkovou vším. Absolvovala taneční pedagogiku na Akademii muzických umění v Praze, v Paříži vystudovala „současný“ tanec a vystupovala v slavném Moulin Rouge.

Bála jsem se, že už se nikdy nedostanu zpět do kondice. V té době už jsem spolu se svým francouzským mužem Sebastienem žila v Paříži, kde jsem tančila v Moulin Rouge a jako doplňkovou metodu pohybu pro bolavé tělo jsem začínala s Bikram Yogou. Nebýt mého muže a cvičení, nevím, jak bych to zvládla. Lékaři mi implantovali do kyčlí titanové svorky, já si ostříhala svoje dlouhé vlasy na ježka, abych vyznačila nový mezník v životě, a pustila jsem se do cvičení Bikram Yogy. Na scénu jsem se opravdu vrátila a Bikram Yoga mi vrátila novou chuť do života.

suzování, kritiku či odpor! Nejdříve přišla krize, kdy se „rozložíte“ a teprve pak je člověk připraven se měnit.

Z kurzu odcházíte jako jiný člověk a v hlavě to máte srovnané. Pravidelně 2x ročně se za Bikramem do Los Angeles vracím.

Jste první, kdo si studio Bikram Yogy v ČR otevřel. Jak dlouho už fungujete?

S manželem jsme se přestěhovali z Francie do Prahy a v září 2006 jsme otevřeli v Praze, v ulici Karolíny Světlé studio Bikram Yoga Prague. Studio stojí na spolupráci s týmem zkušených, ale i začínajících instruktorů. Já



Foto: Bikram Yoga Prague

ve světě funguje už od roku 1971, našim klientům pomáhá, tak proč to měnit!

Jak je to tedy s bolestí a cvičením Bikram Yogy?

Pokud někdo přijde s akutním problémem a bolí ho třeba zanícená šlacha nebo natažený sval, bolest používá jako indikátor míry, přes kterou nikdy nejde. Když se postižená tkáň zahojí, píchavá bolest k nevydržení ustoupí, sval táhne dál v podobě tupé bolesti. S touto tupou bolestí je nutné pracovat a za pomoci tepla a protahování zjizvenou tkáň protáhnout

tak, aby se do ní znovu dostal ktevní oběh. Teprve pak dojde k úplnému uzdravení. Podobně je to s chronickými bolestmi páteře, migrénami či pooperačními stavy.

Jak je to se cvičením těhotných žen?

Bikram Yogu v těhotenství můžou cvičit pouze ženy, které už ji cvičily dříve. V prvních třech měsících na lekce ale ženy nechodí, tělo si na „jiný stav“ teprve zvyká a přizpůsobuje se všem změnám. Kdyby došlo k jakémukoli problému, mohl by se pak přičítat na vrub cvičení. Bikram Yoga ale maminkám od čtvrtého mě-

síce těhotenství prospívá, pomáhá jim od častých bolestí zad, otoků nohou a učí je správně dýchat. Těhotná žena jen cvičí některé polohy jinak, rozhodně ne na břichu. Já sama jsem cvičila i první tři měsíce, bylo mi totiž od začátku strašně zle a jediné světlé okamžiky úlevy přicházely právě při lekcích. Evidentně mi pomáhalo soustředit se na dech a cvičení mě zbavovalo oteklých kotníků. Poslední lekcí jsem odcvičila v pátek večer a v sobotu se mi narodila dcera.

Šárka Jansová

Bikram Yoga v přehledu

Bikram yoga formuje postavu a je vhodná i při zestrhnutí. Cvičením v teple dochází k efektivnějšímu spalování tuků.

Zakladatel Bikram Yogy je světově uznávaný učitel Bikram Choudhury. Tuto metodu přivezl v roce 1971 z Indie do USA na pozvání Lékařské asociace a v roce 1973 založil první ze škol v Los Angeles. V současné době najdete studia Bikram Yogy po celém světě.

Lekce Bikram Yogy představuje dynamický 90-ti minutový program 26 poloh Hathu jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení, který se praktikuje v sále vyhřátém na 42 stupňů. Je to vědecky sestavená metoda stlačování, protahování a posilování, kterou se stimulují všechny systémy lidského těla. Každá z těchto poloh systematicky připravuje tělo na polohu následující, pořadí poloh se tudíž nikdy nemění. Všichni naši instruktoři jsou školení přímo Bikramem osobně a prochází pravidelnou recertifikací.

Dýchání zhluboka (Pranayama)

Člověk při běžných aktivitách využívá plíce na pouhých 10 % jejich kapacity. Dýcháním zhluboka se naučíte plíce využívat na plných 100 %. Pranayama dýchání pomáhá odstranit problémy s dýchacím ústrojím, jako jsou například bronchitida, astma a dýchavičnost. Pranayama dýchání rovněž stimuluje krevní oběh v celém těle a připravuje svaly k tělesné zátěži. Zvyšuje oxysličení krve a tím celého těla.

Poloha luku ve stoji (Dandayamana-Dhanurasana)

Je jedinou polohou, během které se přelévá krev z jedné části těla do druhé a zpět. Dokonale tak zlepšuje krevní oběh. Zároveň v poloze dochází ke stlačení vnitřních orgánů a žláz, kolem těchto orgánů se nahromadí krev, která díky stlačení nemůže dovnitř. V okamžiku navrácení se z polohy zpět proudí čerstvá krev znovu do orgánů, dodává jim potřebné živiny a pročišťuje je.

Poloha luku ve stoji zlepšuje balanc, zvyšuje objem a elasticitu plic, zpevňuje břišní a stehenní svalstvo. Dále zpevňuje svalstvo paží,

Pozitivní účinky Bikram Yogy

Posílení imunitního systému; pročištění lymfatického systému, stimulování endokrinních žláz; zvýšení kapacity plic; posílení srdeční činnosti, zlepšení krevního oběhu; zlepšení pružnosti páteře; protažení, bonifikace a posílení svalů; zajištění dostatečného množství maziva v kloubech, posílení kostí; zklidnění mysli a zvýšení psychické odolnosti; uvedení těla a mysli do rovnováhy.

Kontraindikace

Srdeční choroby; právě probíhající chemoterapie; těhotenství do 3. měsíce; epilepsie; roztroušená skleróza.

boků a hýždí. Zvyšuje pružnost a sílu dolní části páteře. Zlepšuje trpělivost, odhodlanost a koncentraci.

Poloha stromu (Tadasana)

Zlepšuje držení těla, smysl pro rovnováhu a koncentraci. Zvyšuje flexibilitu kotníků, kolenní a kyčlí. Posilováním mezižeberních svalů uvolňuje napětí břicha a zabraňuje vzniku břišní kýly. Pomáhá při artróze (zánětu kloubů) a revmatismu (bolestech kloubů), poruchách krevního oběhu a ochablosti dolních končetin.

Poloha kobry (Bhujangasana)

Poloha kobry posiluje páteř a zároveň zvyšuje její flexibilitu (dochází ke stlačení kostrče, kříže a beder a protažení hrudní a krční páteře). Pomáhá předcházet bolesti spodní části zad, napomáhá léčit bederní ústřel (housera) a artritidu páteře. Zlepšuje zdravotní stav při lordóze, kyfóze a skolióze a uvolňuje bolesti spojené s vyhrzlými ploténkami.

Působí pozitivně na problémy během menstruace (nepravidelnost, křeče, bolesti zad). Působí prospěšně na trávicí systém, léčí ztrátu chuti k jídlu, napomáhá správnému držení těla, zlepšuje fungování jater a slinivky, snižuje vysoký krevní tlak. Rovněž posiluje deltové svalstvo, trapézové svalstvo a tricepsy.

Šárka Jansová

Studio na Pankráci

Od září 2011 otevře Bikram Yoga Prague své druhé studio v Praze na Pankráci.