

# economic REVIEW & lifestyle

EKONOMIE  
PENÍZE  
VOLNÝ ČAS  
ZVYKY

49 Kč

1

Červenec 2010

## CARTIER AT PRAGUE CASTLE THE POWER OF STYLE

V Jízdárně Pražského hradu  
bude k vidění více než 360  
výtvorů, jako šperky, dekorativní  
předměty a hodinky, které představují  
celou tvůrčí historii módního domu

### SASAZU

Chutě z Asie  
se schází v Praze

### EKONOMIE

Nové investice  
a možnosti pro podnikatele

### KAPLICKÝ

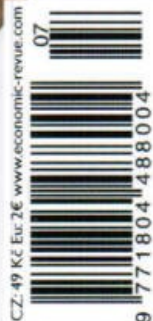
Vlastní cestou

### BIKRAM JÓGA

Rozvíjí ducha,  
čistí a povzbuzuje

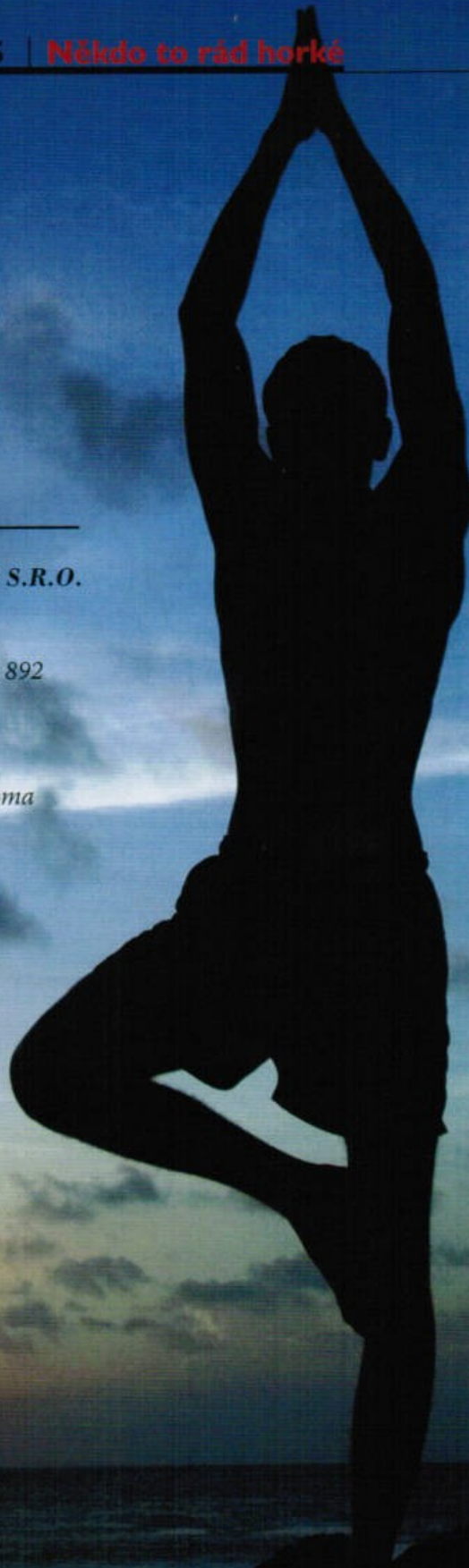
## ANETA VIGNEROVÁ

Všichni  
zbožňují  
Miss České  
republiky



CZ-49 Kč Eu: 2€ www.economic-review.com





**BIKRAM YOGA PRAGUE S.R.O.**

Karolíny Světlé 8  
110 00 Praha 1  
Phone (work): +420 224 222 892  
info@bikramyoga.cz

**BIKRAM YOGA (ITALIA)**

Via Aurelia 190B, 00165 Roma  
(zona Vaticano)  
Tel. +39 06 393 663 57  
info@bikramyogaroma.it

**V** sedmdesátých letech se vyznával mír a naprostá láska. V osmdesátých letech nahradila spiritualitu posedlost vzhledem a body building se stal nezbytností – hlavním cílem bylo vytvarovat dokonalé tělo. V devadesátých letech se zrodil aerobik, směs tance a gymnastiky pro elegantní a štíhlou postavu. V dnešním světě, který je stále rychlejší a kde majetek a vzhled jsou motory společnosti, jóga poskytuje útočiště před bouří.

Začátečníci nedokáží vždy vidět spojitost mezi řadou nepohodlných poloh hadího muže a pocitem hlubokého klidu a uspokojení.

Jóga (pojem v sanskrtu znamená "spojení mezi individuálním a obecným vědomím") a všechny její praktiky sledují hlavní cíl, a to oprostít se od ega a starostí každodenního života a dosáhnout stavu klidu a harmonie. Prostřednictvím asana (pozic, ve kterých zůstáváme delší chvíli; působí na svaly, kostru a klouby) a dýchání se tělo a myšlenky uvolní, odstraňují se zábrany a fyzické, mentální a emocionální bloky.

Stáváte se pružnějšími, flexibilnějšími a silnějšími, cítíte se mnohem energičtěji a zářivěji.

Zásluhu na tom má prana, životní energie, která je naším motorem a vychází z míst podél páteře. Stres, potlačované emoce a nízké sebevědomí ji oslabují a blokuji,

# BIKRAMJÓGA

*Rozvíjí ducha, čistí a povzbuzuje*



což vede k různým typům fyzických a psychických poruch.

Někteří lidé na tyto novinky nahlíží s nevlídností a obavami. Jejich pochybnosti možná pramení z toho, že jde o filozofii pocházející z východu.

Absolvování lekce nemá nic společného s následováním kultu nebo přijetím nového náboženství.

Jóga se zaměřuje v první řadě na rozvoj tolerance a trpělivosti k sobě, svému tělu a také k ostatním. Je to metoda, která léčí tělo i duši. Činí nás pružnějšími, zdravějšími a posiluje mysl a ducha.

Mnoho hvězd, které se rozhodly následovat tuto filozofii, využívá jejich pozitivních účinků na tělo i psychiku.

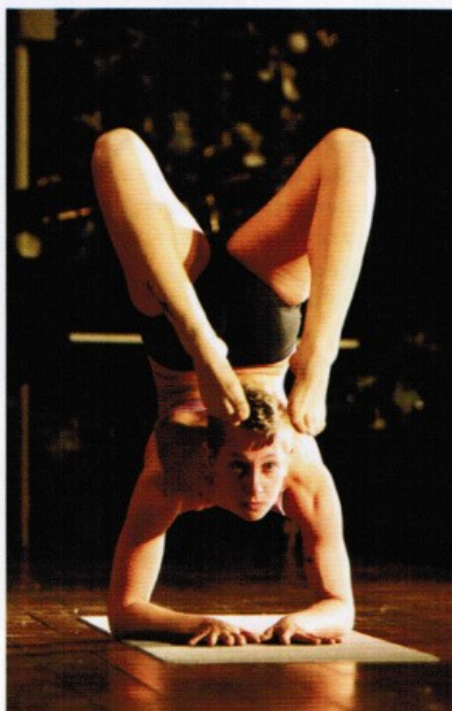
Jóga je bezkonkurenční metoda, kterou lze praktikovat čistě pro potěšení.

Po boomeru Hata, relaxačním Kundalini, přesném a multifunkčním Iyengar či hubnoucím Ashtanga se zdá, že je na obzoru něco nového.

Bikramjóga byla vytvořena za účelem dosažení co nejlepších účinků v krátké době a s co nejmenším rizikem. Proto je místnost pro bikramjógu zahřátá, aby chránila svaly a umožnila hlubší a bezpečnější výkon.

Stejně jako ostatní druhy jógy nepracuje jen se svaly – asany masírují hlubší tkáň, žlázy a vnitřní orgány. Teplo pak pomáhá vyhnat toxiny a "jedy".

"První lekce bikramjógy je peklo," říkají lidé, kteří ji zkusili. Tato novinka přišla přímo ze



Spojených států, je známá také jako "sweaty yoga" nebo "hot yoga".

Je to mocný anti-stres, téměř zázračný lék na mnoho rozšířených trápení (včetně kil navíc!).

Bikram učí dokončit každou věc s rozhodností, je to metoda pro ty, kteří milují výzvy. Nemůže tomu ani být jinak, pokud chcete vydržet v místnosti ve 45 stupních mezi desítkami zpocených těl a plně soustředění v nezvyklých polohách.

Někteří vyučující toto cvičení prezentují jako opravdový a skutečný workout a vychvalují, že je to jediný typ jógy, který přitahuje 50 procent mužských zájemců, jiní poukazují na duchovní a vnitřní aspekty. V Praze je to boom a i v Itálii se bikramjóga rozšiřuje – v Římě a Miláně již existují specializované školy a jejich popularita stále vzrůstá. ■

## ÚČINKY Bikramjógy

Bikramjóga (Hatha yoga metoda Bikram) je metoda jógy skládající se z 26 "asana" (pozic). Cvičí se ve vytápěné místnosti, ideální teplota je mezi 40 a 45 stupni Celsia s 40% vlhkostí. Lekce trvá 90 minut a cvičí se v plavkách, body nebo šortkách a tílku. Účinků je mnoho:

- Intenzivní kardiovaskulární aktivita posiluje srdce a podporuje cirkulaci a oxykličení krve
- Zlepšení pohyblivosti kloubů
- Zvýšení svalové síly a flexibility
- Posiluje a zlepšuje postavení a činnost vnitřních orgánů
- Zlepšuje držení těla
- Posílení imunitního systému
- Intenzivní detoxikační efekt vzhledem ke stimulaci pocení
- Snížení objemu tělesného tuku
- Zvýšení bazálního metabolismu
- Snížení hladiny stresu a úzkosti
- Zabraňuje chronickým onemocněním – bolestem hlavy, problémům se zády a kolena, zmírňuje poruchy spánku, chronickou únavu
- Zlepšuje vědomí a schopnost soustředit se
- Mysl je klidnější a pružnější

**Yogiraj Bikram Choudhury** ([www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com)) je zakladatelem celosvětové školy Yoga College of India™. Narodil se v Kalkatě v roce 1946, kde ve svých 4 letech začal cvičit jógu pod vedením Bishnu Ghosh, bratra Paramahansa Yogananda, jenž je autorem "Autobiografie jogína" a založil asociaci Self-realization v Los Angeles.

Malý Bikram cvičil jógu 4 – 6 hodin denně a ve 13 letech vyhrál indický národní Yoga Championship. O rok později byl prohlášen za "Yogi Raj" (krále jogínů) a zůstal neporažený další tři roky, poté odchází jako nesporný vítěz celé Indie. V 17 letech mu úraz vážně ohrozil koleno. Nepřijal však verdikt lékařů o trvalé invaliditě a rozhodl se podstoupit léčbu

u Bishnu Gosh. Po šesti měsících je jeho koleno úplně zdravé. K uctění památky svého učitele Bikram více než 35 let vyučuje, spolupracuje se západními lékaři a vědci a zdokonaluje své sekvence, které ukazují velkou moc jógy. Každý rok vychovává stovky učitelů v USA i po celém světě.



Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie, rozvoj dovedností a účinků se liší u každého člověka individuálně. Zlepšení závisí hlavně na čase a vytrvalosti. Někdo dokáže provést "dokonale" asany, mnohem důležitější je však porozumět cvikům, jejich účelu a naučit se naslouchat svému tělu.

