

Žhavá a dynamická jóga v Praze



Ve světě funguje 800 škol Bikram jógy, na kterou přísahají populární hvězdy jako Madonna, Rachel Welch, Brokk Shields, Cameron Diaz, David Duchovny a další. Před dvěma lety, 15. září 2006, otevřela tanečnice Tereza Bonnet-Šenková první studio Bikram jógy v ČR, v pražské ulici Karlíny Světlé.

V našem domácím prostředí není jóga žádnou novinkou. První kurzy hatha jógy probíhaly v Praze v druhé polovině zlatých 60. let. Na úspěchy spojené s cvičením jógy přísahaly tehdejší celebrity (termín ještě nebyl vynalezen), i docela obyčejní cvičenci a cvičenky. Těch druhých bylo v kurzech vždycky víc. Jóga je v našem povědomí silně spjata s meditací, uvolňovacími cviky a relaxací vůbec. Bikram jóga je však výjimkou. Cviky jsou dynamické a cvičí se v teplotě a vzdu-

chu s vyšší vlhkostí, jaké odpovídají podmínkám v Indii.

Od baletu k Bikram józe

Tereza Bonnet – Šenková je štíhlá rtuřovitá mladá žena, ze které čišší nejen vůle dokázat, co si předsevzala, ale i radost ze života. Domácí veřejnost si ji spojuje s tancem v pařížském Moulin Rouge, Ind Bikram ji nazývá „blondýnou z Francie“ a mnozí cvičenci, kteří se rozhodli zkusit kurz právě s ní, zase přísahají, že je ještě žádná blondýnka nedostala na kolena. Až tato.

Dvakrát 26 poloh

„Začneme ve cvičebně,“ prohlásí Tereza resolutně. Místnost je vyhřátá sluncem, ale také má podlahu pokrytou kobercem a speciálně upravené topení. „Při cvičení Bikram jógy je důležitá teplota vzduchu (kolem 42 °C) a také zvýšená vlhkost. Proč asi? Takové teplo je běžné v pravlasti jógy, v Indii. Bikram vybral ze systému 84 poloh hatha jógy poloh 26, a stanovil jejich pořadí. To se nemění, každý cvik či poloha – ásána – připravuje tělo na polohu další. Cvičíme vše dvakrát, 1. a 2. set, a poté dvě dýchací cvičení v poloze sávasána. Cvičební hodina má 90 minut.“ Studio v ulici Karolíny Světlé je nádherné nejen kvalitou provedení, ale i designovým řešením. Kromě nezbytných sprch a šaten je tu prostor k osvěžení – bar ORGANIC JUICE.

Jak jste se dostala právě k Bikram józe vy?

„Složitě, cestou přes Olomouc, Prahu a Paříž. Maminka pracovala v ZUŠ Třinec a s ní jsem se odmalička setkávala s tancem a baletem. Bylo mi úplně jasné, že nic jiného než tanec ani dělat nemůžu...“ Ve 14 letech jsem začala studovat anglické gymnázium v Olomouci, kde jsem se dostala k divadlu a přidala si balet. Od druhého ročníku jsem měla individuální studium, takže jsem buď tančila, nebo přemlouvala kantory, aby mne vyzkoušeli. Učila jsem se mezi tím vším. K hlubšímu zájmu o obor přispěla moje známost s tanečником. Ve čtvrtém ročníku jsem už dojížděla do Tanečního centra v Praze a poznala nynějšího manžela Sebastiena.

Chtěla jsem s ním odjet do Paříže, ale rodiče neúprosně – jsem jedináček – vyžadovali zahájit studium v Praze. Naštěstí jsem se na AMU dostala a vystudovala 1. ročník. V devatenácti jsem odjela do Paříže, kde je ohromná mezinárodní koncentrace tanečníků a inspirace pro současný tanec. Taky jsme měli plány na choreografii...“

Tančila jste v Moulin Rouge?

„Do Paříže jsem šla studovat. Sebastien mi vyjednal konkurz v Moulin Rouge a já ho udělala, i když jsem moc nechtěla. To se mi ostatně stalo už potřetí – když člověk nijak moc nechce, osud prostě poslechne...“ Připadala jsem si jako holka na telefonu. Po tři roky (2000–2003) jsem ve dne studovala a večer, podle potřeby, 4–6× týdně tančila v Moulin Rouge. Nepředstavujte si ale bůhvíco, to není žádný upocený šantán, nýbrž tradiční francouzský kýč starý jako Eiffelovka. Nic lascivního! Mimochodem, tamní kostým s peřím vyjde na nějakých 20–30 000 eur. Pak už jsem dělala jen projekty...“

Ind Bikram Chodhury je světově uznávaný učitel a zakladatel škol Bikram jógy. Studoval jógu od svých čtyř let, ve 12 letech se stal národním šampionem Indie a svůj titul 3× obhájil. V dospělosti Bikram spojil vlastní znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzity v Tokiu a vytvořil svůj vlastní, specifický systém poloh. Na pozvání Americké lékařské asociace v r. 1971 jej přenesl do USA, o dva roky později v Beverly Hills založil první školu „Yoga College of India“. Jedině tam lze získat certifikát instruktora Bikram jógy, který se musí v pravidelných intervalech obnovovat.

Jak vás dostala Bikram jóga?

„Za mým nadšením a také změnou postoje k Bikram józe jsou zdravotní problémy. Dlouho jsem překonávala bolesti kyčelních kloubů, až se zjistilo, že mám v obou roztržité chrupavky, zřejmě i v důsledku genetické slabosti. Postupně mi operovali obě



Bikram jóga tělu zajistí:

- pročištění lymfatického systému,
- správnou distribuci kyslíku a živin,
- posílí imunitní systém,
- stimuluje endokrinní žlázy,
- zvýší kapacitu plic, posílí činnost srdce,
- zvýší pružnost páteře,
- posílí mazivo v kloubech a kosti,
- protáhne svaly, zlepší rovnováhu,
- odstraní toxiny,
- zlepší oběh krve,
- zklidní mysl a zlepší její spojení s tělem.

nohy – samozřejmě jsem je chtěla operovat najednou, abych neztrácela čas! – a v kloubech mám titanové spony. Vůbec jsem svému tělu dávala vždycky dost zabrat, člověk si sám posune hranici bolesti bůhvíkam a to je škodlivé. Po operaci jsem měla jizvy, které pořádně zatuhly, a řešila jsem otázku, co dál, jak se rozhybat? Choreografka mi tehdy poradila zkusit Bikram jógu, že mi pomůže. Mám ráda intenzivní věci a taky musím všechno zkusit!

Natahovala jsem se tedy dva týdny a všechno se zlepšilo, po třech týdnech Bikram jógy jsem mohla trénovat. O tři měsíce později jsem jela představit novou kreaci do New Yorku... "

Poznala jste přímo pana Bikrama?

„Rozhodla jsem se zavést jeho jógu v Praze! Chtěla jsem za Bikramem do Los Angeles (nyní jsou v Acapulcu), a vskutku jsem v jeho škole pobyla 9 týdnů. On je typický Ind v Hollywoodu, jemuž propadli všichni, kdo se s ním setkají. Vlastně chtěl zpopularizovat jógu, která se dříve předávala osobním kontaktem – jemu s asistentkou a dalšími pomocnicí nezbývalo, než vytvořit systém pro mnoho lidí, který našťastí zafungoval. Bikram školí instruktory a ti jeho školení přenášejí dál. Na svůj systém 26 poloh má copyright: dva roky se musí cvičit, pak se jede k němu, tam je třeba vydržet aktivitu



16 hodin denně (včetně přednášek a Bikramových pravd), získat diplom, rok Bikram jógu učit – a pak si už smíte otevřít studio. Diplom se opakovaně potvrzuje. Mimochodem, Bikram má o 20 let mladší manželku Rajashree, jeho asistence je 84 let, a co ta všechno dokáže!“

Bikram jóga a Češi

„Vlastně jsem si nedovedla představit, jak na toto cvičení zareagují moji rodni Češi a Moravané. Prostě jsem cítila, že chci zůstat tady a teď, udělat něco, co přetrvá. O úspěchu cvičení této jógy rozhoduje 5 aspektů: disciplína, sebekontrola, trpělivost, víra a odhodlání. Vzato z tohoto úhlu jsme frustrováni, bez víry, ale máme silné odhodlání. Sebekontrola je zcela individuální, záleží na tom, kdo a jak cvičí, jak na tom právě je. Disciplína a trpělivost tu taky nechybí, cvičenci jsou mnohem lepší než v jiných zemích, kde je nutné je pobízet, aby vůbec vstali.

Dva sety cvičení v předem daném pořadí trvají 50 minut. Při druhém setu už svaly či celé tělo mohou dál. Poté se leží a prodýchává v poloze sávasána, ovšem my ze Západu nejsme schopni klidu, v němž by měla probíhat meditace. Soustředění chybí, mnozí by se už nejraději rozeběhli ke svým mobilům a elektronickým diářům. Nejdříve je však třeba spravit tělo, teprve pak duši. Máme šest cvičitelů, denně učím a cvičím po jedné hodině, což obnáší celkem tři hodiny. Studenti či klienti, jak jim říkáme, přicházejí různí: postižení civilizačními nemocemi, zdraví i bechtěrevici. Třebaže polohy a jejich pořadí jsou dány, je každá lekce jiná. Doslova se musí ušít na míru danému kolektivu a situaci v cvičebně.

Cíleným protahováním a posilováním se zapojí všechny tělesné partie, což má za následek zvýšení pružnosti páteře, pročištění lymfatického systému a účinnější využití kyslíku. Během lekce se spálí 1 200 kalorií. Zlepší se krevní oběh, stejně jako spojení těla i mysli. Zvýší se kapacita plic, posílí se srdíčko. Zvedne se sebevědomí, člověk se prostě narovná a zklidní. Během dvou let prošlo našimi kurzy na 7 000 lidí, máme více než 800 permanentek. Vidím, jak se mi lidé mění pod rukama“.

Má Bikram jóga kontraindikace?

„Není vhodná pro děti mladší 13 let a ženy v prvním trimestru těhotenství. Poté mohou cvičit, jak jim břicho dovolí, a znovu po šestinedělí. V prvních deseti dnech se doporučuje cvičit co nejčastěji, aby se co nejdříve skloubilo cvičení se správným dýcháním. Zhruba na 3. lekci se začnou všichni výrazněji potit z hloubky a detoxikovat. Také se naučí



dýchat nosem, nikoliv ústy – to obvykle vede k mravenčení prstů na ruce i na nohou.“

Budoucnosti se tedy bát nemusíte. Jaké máte další plány?

„Bikram jóga mne prostě nastartovala úplně jinak. Mou inspirací je šampionát v józe, jako v Los Angeles. Chtěla bych ho uspořádat u nás. Bikram tu byl i s manželkou, takže snad nebude mít námitky.“

Děkujeme za rozhovor.

Anna Vejvodová

Foto Dagmar Hájková

