



Horká – bikram jóga

Bikram jóga se cvičí v místnosti, kde je dvačtyřicet stupňů! Lekce trvá devadesát minut a poprvé budete mít pocit, že v sále padnete. Tělo se na teplo aklimatizuje většinou až během šesté lekce. Úmorné vedro má však své opodstatnění. Důkladně rozehráté tělo je mnohem ohebnější, takže je možné provádět jednotlivé pozice opravdu na maximum. Cvičení je pak velmi intenzivní. Budete sice zpotení jako nikdy v životě, tělu to však prospěje. Dojde k detoxikaci celého organismu, posílí se imunita, vyplaví stres, a ještě si zformujete postavu. Jóga v horku pomáhá také při nemocech pohybového aparátu a řada sportovců ji bere jako regeneraci. Takhle ji ostatně objevila i instruktorka Tereza Bonnet-Šenková. Dříve žila ve Francii, živila se jako tanečnice, a po úraze hledala, jak by se rychle dostala do formy. Horká jóga ji nadchla tak, že ji jela studovat až do Los Angeles přímo k jejímu zakladateli, kterým je Ind Bikram Choudhury.

Kde cvičit:

Bikram Yoga Prague,
Karolíny Světlé 8, Praha 1,
tel. 224 222 892,
www.bikramyoga.cz,
cena: 2500 Kč za neomezený vstup
na 1 měsíc.
Centra bikram jógy ve světě najdete
na <http://bikramyoga.com>.