

dejte si *do těla

jóga ROZPÁLENÁ

Bikram jóga, kterou si vylepšují těla světové celebrity, je od září konečně i v Čechách. Cvičí se při teplotě 42 stupňů Celsia a stoprocentně vám pomůže zhubnout!

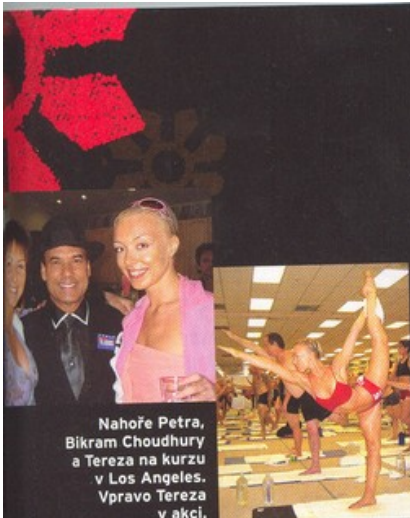
Před pěti lety přišla tanečnice a choreografka Petra Daňhelová na svoji první lekci Bikram jógy. Přivedla ji tam její kamarádka, také tanečnice, Tereza Bonnet-Šenková. Cvičení je obě chytlo tak, že si nedávno otevřely první Bikram jóga studio u nás.

Kurz u Bikrama

Už po pár hodinách cvičení začaly přemýšlet o získání certifikátu pro oficiální instruktory, ale čekala je ještě dlouhá cesta. První podmínkou jsou totiž minimálně dva roky cvičení. Pak přichází druhá fáze. Zakladatel Bikram jógy, Bikram Choudhury, si ze všech uchazečů vybere 200 nejlepších, kteří pak mohou přijet do Los Angeles na kompletní školení. Jedno trvá dva a půl měsíce a je fyzicky i psychicky náročné. „Denně jsme měly dvě lekce. Kromě cvičení jsme se účastnily Bikramových přednášek i přednášek lékařů. Učily jsme se také dialog pro instruktora Bikram jógy. Ten pomáhá lektorům komunikovat s klientem, správně mu vysvětlovat pózy a radí, jak citlivě opravovat,“ vzpomíná na kurz Petra.

42 stupňů Celsia

A o co při cvičení Bikram jógy jde? Prakticky vychází z hatha jógy, tedy té, kterou dnes nabízí mnoho fitness center. Jedná se o dynamický devadesátiminutový program zahrnující sérii dvaceti šesti pozí z hatha jógy a dvě dýchací cvičení. „Pravidelným



Nahoře Petra, Bikram Choudhury a Tereza na kurzu v Los Angeles. Vpravo Tereza v akci.

cvičením podle této metody se stimulují všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem, zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí," vysvětluje instruktorka. Čím se ale obě jógy výrazně liší, je skutečnost, že Bikram jóga se cvičí v sále vytopeném na 42 stupňů Celsia. Tato teplota odpovídá klimatu Indie, ze které pochází zakladatel Bikram Choudhury, a tělu poskytuje hned několik výhod. „Při cvičení se cítíte mnohem pružnější, díky intenzivnímu protažení se tělo také velmi rychle tvaruje,“ popisuje Petra. Nemluvě o tom, že se díky tomu předchází mnoha zraněním. A účinky? Jak už bylo řečeno, Bikram jóga výrazně tvaruje postavu a formuje problematické partie. Tělo během jedné lekce spálí 350 až 1200 kalorií, takže je to opravdu ideální cesta, jak zhubnout. Podle Bikramovy teorie se totiž člověk zbaví tuku úplně lehce: „Představte si zmrzlé máslo. Co se stane, když ho dáte na teplo? Rozteče se a zmizí.“ Navíc při pravidelném praktikování zpevníte a vytvarujete svaly do pevných kontur. Optimální frekvencí je cvičit třikrát až čtyřikrát týdně, aby byl výsledek efektivní a viditelný. Na otázku, pro koho je Bikram jóga vhodná, Petra odpovídá: „Cvičení se hodí pro všechny, kdo jsou ve stresu a bez energie. Také

„Představte si zmrzlý tuk - na teple se rozpustí. A to je princip Bikram jógy.“

KDO JE PETRA DAÑHELOVÁ:

Vystudovala AMU, obor pedagogika tance. Učila taneční styly jazz dance, street dance, contemporary a jiné. Vytvořila řadu choreografií např. „Go thru of“, která byla na Prague Dance Festivalu třikrát oceněna. Před časem otevřela v Praze, v ulici Karolíny Světlé, s tanečnicí Terezou Bonnet-Šenkovou první Bikram jóga studio v České republice. Veškeré info o něm najdete na www.bikramyoga.cz.

pro ty, kteří tráví celý den sezením v kanceláři a mají bolesti zad, hlavy nebo migrénu.“ Cvičit Bikram jógu mohou i nastávající maminky, pro které se samozřejmě některé pózy upravují tak, aby neškodily ani jim, ani miminku.

Vítejte ve studiu

„Já osobně jsem si cvičení Bikram jógy opravdu zamílovala a nápad mé kamarádky Terezy otevřít si vlastní speciální studio mě nadchnul. Jsem šťastná, že se nám to povedlo a že už od září fungujeme na sto procent,“ říká Petra. A dodává, že jejich studio toho samozřejmě nabízí víc než samotnou Bikram jógu. Po cvičení se můžete nechat rozmazlit masáží a chuťové buňky uspokojit v juice baru. A jestli váháte, co si s sebou vzít za oblečení, i s tím vám tady pomůžou – nabízejí totiž speciální savé oblečení, které je daleko vhodnější než obvyčejné sportovní. „Je dobré, protože vám dovolí neomezený pohyb i tehdy, když se hodně zpotíte, čemuž se při

Bikram józe přirozeně nevyhnete,“ vysvětluje sympatická brunetka a ještě dodává: „Až si k nám půjdete zacvičit, vezměte také svého partnera. Bigram jóga dává možnost cítit se skvěle i jemu.“ *