

### Hodně horká hamsasána

**Bikram jógu cvičí Madonna i Cameron Diazová. Tento podzim se stala hitem také v Česku. Hlavní zásada: v tělocvičně musí být čtyřicet stupňů.**

**P**ři hodině si vždycky říkám, že já kráva jsem sem lezla. Ale po hodině se uvolní endorfiny a mám hrozně příjemný pocit. A těším se, že zítra zase půjdu, vypráví Jarmila, ještě půl hodiny po skončení lekce v obličejí poněkud zarudlá. Tak jako ostatní lidé, kteří opouštějí sál vyhřátý na čtyřicet stupňů. Strávili tam poctivě celou hodinu a půl, odcházet se ven chladit by bylo proti pravidlům Bikram jógy.

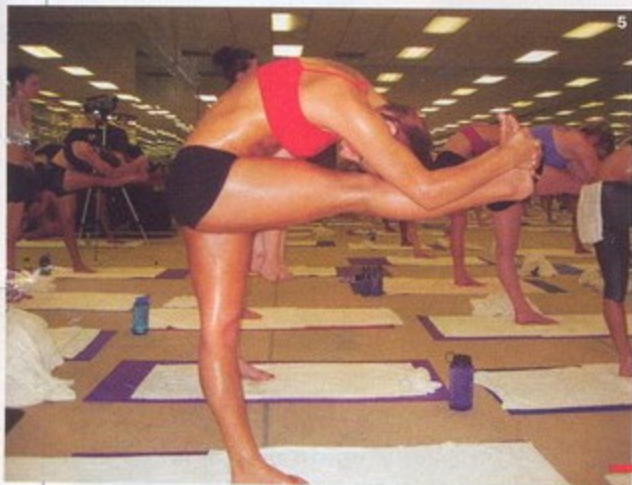
Co polouvaření cvičenci celou tu dobu dělají? Cvičí postupně dvacet šest jogínských pozic neboli asán. Samy pozice jsou převzaty ze starého systému hathajógy čili fy-

zické jógy. Jejich pořadí a provedení je však přesně dané; systém Bikram jógy si před čtyřmi lety v USA patentoval Bikram Choudhury. Od té doby se Bikram jóga stala módním cvičením a její autor je údajně majitelem několika vozů značky Rolls-Royce.

Svůj patent nabízí zájemcům, na světě je už přes sedm stovek škol, první studio v Česku si letos v říjnu otevřely Tereza Bonnet-Šenková a Petra Daňhelová. „Musely jsme absolvovat školení u pana Bikrama v Los Angeles a potom několik měsíců učit po světě,“ vypráví Daňhelová (na snímku). Teprve když to splnily, zaplatily příslušný poplatek a guru jim schválil projekt na jejich studio, mohly si otevřít tělocvičnu také v Praze.

Kdo pravidelně dochází na lekce (jedna stojí 300 Kč), může prý počítat s posílením imunity, stimulací vnitřních orgánů, zlepšením krevního oběhu a kapacity plic, uvolněním páteře. To jsou účinky jako u „normální“ jógy, ale ještě posílené teplem. Vedro má také pomoci s hubnutím. Je však potřeba přežít ve zdraví při čtyřiceti stupních Celsia. Lidé s problémy se srdcem by na lekce neměli chodit vůbec, cvičenci s vyšším krevním tlakem, po operacích a úrazech nebo těhotné by měli být opatrní.

-vkv- ■



**Pěkně zpotit se můžete i na józe. Při Bikram józe se cvičí při více než čtyřiceti stupních Celsia.**