

HOLLYWOODSKÁ JÓGA

Co to cvičí Madonna, Rachel Welch, Brook Shields, Cameron Diaz, David Duchovny a další hvězdy? Bikram jóga.



Potím se a dělají se mi mžítka před očima. V podstatě se právě snažím přežít. Změna polohy, nezapomenout, že nesmím dýchat ústy. Nezavírat oči. 42 stupňů a přesně stanovené jógové ásany v přesně stanoveném pořadí. 60 minut očistce. Pak se něco stává, chytám druhý dech (pochopitelně nosem, ústa se otvírají jen při dechovém cvičení) a posledních 30 minut lekce už jsem v pohodě. Konec, sprcha, absolutní pohoda. Celý den. Celý druhý den. Celý třetí den. Svaly bolí jen mírně. Budu sem chodit. Začínám chápat, co na tom všichni mají.

Tak proto!

Bikram jóga se cvičí ve speciálních devadesátiminutových lekcích, které se skládají z 26 poloh a dvou dýchacích cvičení. Specialitou je, že se cvičí v sále vyhřátém na 42 °C. Cvičení je vhodné pro každého bez ohledu na stupeň pokročilosti, věku či méně vážné zdravotní kontraindikace.

Zakladatelem bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel. Stu-

Horko je důležité

PROČ SE CVIČÍ V TEPLE?

Cvičením hathajógy se mění struktura lidského těla a cvičení v teple je jedním z klíčů k úspěchu celé metody. Cviky jógy v chladném prostředí mohou tělu velmi uškodit. (Nebezpečí úrazu při sportu v chladných prostorách platí pro všechny sportovní disciplíny.)

doval jógu od čtyř let a ve dvanácti se stal národním šampionem Indie. Když dospěl, spojil znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu a vytvořil svůj vlastní systém poloh. V roce 1971 tuto svou metodu na pozvání Americké lékařské asociace přinesl do Spojených států a o dva roky později založil v Beverly Hills svou první školu „Yoga College of India“.

A už je tu taky

Dnes je na celém světě zhruba 800 škol bikram jógy a jedna už i v Praze. Založila ji Petra Daňhelová s Terezou Bonnet-Šenkovou. Obě je jako i ostatní učitele bikram jógy na celém světě školil Bikram osobně. Bikram jógu vyučují už dva roky. Tereza v prvním Pařížském studiu bikram jógy, Petra ve studiích v Anglii a v Sydney v Austrálii.

(iva)



Léčivé účinky

Pročištění lymfatického systému, posílení imunitního systému, zvýšení kapacity plic a pružnosti páteře, posílení srdeční činnosti a kostí, zlepšení krevního oběhu, zpomalení příznaků stárnutí – to jsou jen některé pozitivní účinky. Díky pocení dochází k detoxikaci organismu, teplo otevírá póry a čistí pleť. Teplo stimuluje i spalování tuků. Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Chce to vytrvalost.