

## Co to vlastně Bikram jóga je?

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 vážným zdravotním kontraindikacím.

Zakladatelem Bikram jógy je Bikram Chodhury, světově uznávaný učitel, který studoval jógu od svých čtyř let a ve 12-ti letech se stal národním šampionem Indie a tento titul 3x obhájil. V dospělosti spojil Bikram své 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". Právě tam Petru s Terezou, tak jako i ostatní učitele Bikram jógy na celém světě, školil Bikram osobně. Jen tam lze totiž získat certifikát instruktora



Bikram jógy. Na celém světě je okolo 800 škol Bikram jógy a na cvičení nedají dopustit takové hvězdy jako třeba *Madonna, Rachel Welch, Brook Shields, Cameron Diaz, Kareem Abdul-Jabbar, David Duchovny a další*.

Studio Bikram jógy, první v České Republice, bylo otevřeno letos v září v Praze 1, v ulici Karolíny Světlé 8 ( [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz) ). Tady mohou hosté praktikovat tuto úžasnou jógu a po lekci se zdravě a velmi chutně posilnit ve speciálním „ORGANIC JUICE Baru“, popřípadě si i nějakou dobrotu odnést sebou. Kromě cvičení se mohou návštěvníci studia také fantasticky uvolnit při masáži. Praktikovat Bikram jógu lze jak ve vlastním oblečení, tak ve speciálním oblečení, které je ke koupi přímo ve studiu. Je zhotoveno speciálně pro studio Bikram jógy, s použitím pohodlného a vhodného materiálu právě pro cvičení při teplotě 42°C. Oblečení je vyrobeno v pestré škále barev se zajímavým designem jak pro ženy tak pro muže. Světovost kolekce dosvědčuje i to, že o ni už projevil zájem zahraniční studia Bikram jógy v Paříži, Anglii a Austrálii.

## Proč se praktikuje v teple ?

Cvičení hatha jógy v teple je jedním z klíčů k úspěchu celého metody, protože cviky jógy v chladném prostředí mohou tělu velmi uškodit. Je totiž důležité si uvědomit, že cvičením jógy se mění struktura lidského těla. Ostatně nebezpečí úrazu při sportu v chladných prostorech platí pro všechny sportovní disciplíny obecně.

## A čemu Bikram jóga pomáhá?

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. Pravidelným cvičením dochází také skrze pocení k detoxikaci organismu, teplo otevírá póry a čistí tak pleť. Nutno podotknout, že teplo stimuluje i spalování tuků. Nikdo však nesmí čekat zázraky do týdne. Chce to

vytrvalost, jako u každého cvičení.

Bikram jógu mohou cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu. Pokud ji cvičí i před těhotenstvím, mohou se jí opět začít věnovat po třech měsících těhotenství a následně po uplynutí šestinedělí.

### **Bikram jóga zvyšuje sebedůvěru ženám i mužům !**

Mezi ženami a muži je ve světě o cvičení velký zájem. Nejvíce se hlásí ve věku mezi dvaceti a padesáti lety. Cvičení jim dodává sebedůvěru a každý se pak cítí lépe i po zdravotní stránce. Ženy kolikrát nejprve přicházejí v dlouhých volných tričkách, aby na sebe příliš neviděly v zrcadlech. Po čase však už chodí klidně i v přiléhavých a hezkých úborech. Jednak vidí výsledky, jednak o sobě začnou ztrácet pochybnosti. Bikram jóga dokáže mužům nahradit velkou fyzickou zátěž v posilovně a při jiných sportech, dodává jim energii a při stresujícím zaměstnání i duševní vyrovnanost. Velmi často pak po první hodině říkají, že je to naposled, co tvrdili, že je jóga jen pro ženské. Pro děti není Bikram jóga vhodná do třinácti let věku.



### **Jak se Tereza s Petrou k Bikram józe dostaly?**

Před pěti lety chtěla Petra po zranění zad skončit s tancováním a nevěděla o žádné činnosti, která by jí její dosavadní aktivitu mohla nahradit. Pak jí zavolala její kamarádka, tanečnice, Tereza Bonnet-Šenková. V té době byla právě po operaci obou kyčlí a právě díky Bikram józe nemusela skončit s profesionální taneční kariérou. Navrhla Petře jestli by za ní nechtěla přijet do Paříže a vyzkoušet hodinu Bikram jógy. Vyprávěla jí, jak jí tohle cvičení skvěle pomáhá při rekonvalescenci, jak si jím udržuje fyzičku a duševní pohodu. Petra toho tehdy o Bikram józe nevěděla moc, ale řekla si, proč ne. A tak začala „kariéra“ lektorek Bikram jógy. Obě samy na sobě zjistily, že jim cvičení opravdu pomáhá. A nejen k rehabilitaci Petřiných zad a Terezčiných kyčlí, ale také k relaxaci a udržení skvělé postavy. O cvičení se začaly zajímat víc a nakonec se rozhodly, otevřít společně první studio Bikram jógy v České Republice. K tomu potřebovaly odjet do Los Angeles a tam získat certifikát pro lektory Bikram jógy. Tam se poprvé osobně setkaly se zakladatelem Bikram jógy, Bikramem Chodhurym. Obě BY vyučují už 2 roky. Tereza v prvním Pařížském studiu Bikram jógy, Petra ve studiích v Anglii a v Austrálii v Sydney.