

## Přežila jsem Bikram jógu...

10.10.2006 16:54 | Andrea Cerqueirová

Jelikož jsem o Bikram józe již dvakrát psala (teoreticky jsem tudíž v této oblasti jakžtakž zdatná), předem jsem věděla, že se cvičí v sále, vyhřátém na 42 stupňů Celsia. A také to, že v takovém vedru je úmorné být jen ležet na pláži, natož se jakkoli hýbat. Na druhou stranu jsem si ale říkala, že spolu s potem, který vedro produkuje, z těla odcházejí ven veškeré nečistoty. A tak jsem do toho šla...

Při vstupu do místnosti mě polilo horko – do sauny nechodím, tudíž nejsem zvyklá, a 42 stupňů přece jen venku v současnosti není. Přesto jsem se neotočila a neuprchla. S láhví minerálky bez bublinek jsem došla na „značku“ a začala poslouchat nenásilných pokynů instruktorky Petry. Nejdlejší část jsme cvičily ve stoje. Pot stékal, cviky mi šly i nešly – v takovém případě mě Petra poradila a pomohla. Velmi diplomatickým způsobem, že jsem si ani na chvíli nepřipadala jako úplně nemešlo... Ač jím jsem a v hodině jsem byla bez jakéhokoli podceňování sebe sama nejhorší...

Cítila jsem, jak se mi postupně prokrvují všechny částičky těla a že si dokonce na to vedro zvykám... Pot stékal dál a dál. Paradoxně každou další minutou byl vzduch v místnosti snesitelnější. Pravda – tu a tam jsem se musela napít vody, tu a tam zbrzdit tempo a někdy úplně „vypnout“... Ale co... To vše Petra tolerovala. Zdůrazňovala, že každý má jet svým tempem a kdo se na cokoli nebude cítit, má si na chvíli odpočinout. „První lekce, trvajíc jako ostatní devadesát minut, je především o tom, zvyknout si na vyšší teplotu a zjistit, že při ní lze cvičit,“ řekla.

Doplnila, že až budeme cvičit poněkolkáté, teplo už nám ani nepřijde takovým problémem. A za další čas už si prý budeme pamatovat i jednotlivé cviky, následně už budeme považovat Bikram jógu za součást našich dnů... Stále jsme cvičily vestoje... A náhle zbývala do konce asi půlhodinka. Tu jsme strávily na podložkách a ručnicích, ovšem nikoli jen tak nicneděláním. Cvičily jsme vsedě a vleže. Pro mě příjemnější část, i když některé cviky mi daly pěkně zabrat... Pravou nohu jsem si rukou zkrátka nechytla. Každopádně jsem do sprchy odcházela s pocitem, že jsem udělala něco pro své zdraví a kondici a že se člověku hned lépe píše ([první](#) i [druhý](#) článek jsem psala před konkrétní zkušeností), když jen neteorizuje...

A navíc – v bufetu u cvičícího sálu jsem si mohla za solidní ceny objednat jídlo i pití. Nechtěla jsem si pokazit zdravý start, a tak jsem si zaslouženě pochutnala na džusu z čerstvé mrkve se zázvorem a na řeckém salátu s tmavým pečivem.

*Autorka je interní redaktorkou gitY.*

Vytisknout článek

Poslat e-mailem

Reagovat