

Bikram jóga

Móda Hollywoodu

Při čem se potí Madonna,
Cameron Diazová i Michael Jackson?

„Když mi někdo jako profesionální tanečnicka řekla jóga, odpovídala jsem, že to není nic pro mě, že potřebuji něco dynamičtějšího. Pak jsem se ale seznámila s Bikram jógou a zjistila, že je to skvělé,“ říká Tereza Bonnet-Šenková, která s Petrou Daňhelovou přivedla do České republiky „jógu Hollywoodu“.

**V září jste otevřely první studio
Bikram jógy v České republice.
Pro koho je určena?**

Bikram jóga je vhodná pro všechny, kdo vedou stresující život, cítí se letargičtí, unavení, bez energie nebo trpí poruchami spánku. Pro ty, kteří tráví celý den vsedě a mají bolesti zad, hlavy, migrény. Je vhodná i pro toho, kdo se snaží snížit hladinu cholesterolu v krvi nebo zhubnout.

A co se týká věku?

Bikram jóga je dostupná všem bez ohledu na věk. I když pubertákům by se asi moc nelíbila. Je třeba se koncentrovat, takže asi od dvaceti nahoru. Samozřejmě s výjimkou začínajících profesionálních tanečniců a sportovců, kteří jsou velmi často v rekonvalescenci po zraněních už ve velmi mladém věku nebo používají Bikram jógu jako vhodný doplněk k tréninku.

Bikram jóga je specifická hlavně teplotou, ve které se cvičí. Co je na více než čtyřicetistupňovém vedru tak skvělé?

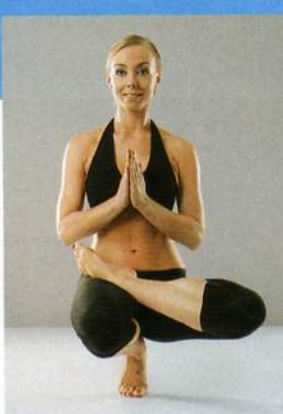
Nedochází k nadměrné ztrátě tělesné teploty a tělo se stává mnohem pružnějším, čímž se předchází zraněním. Teplo zrychluje srdeční tep, takže se zlepšuje krevní oběh a oxylační celého organismu. Teplo také stimuluje spalování tuků.

Jaký je rozdíl mezi cvičením Bikram jógy a cvičením jakékoli jiné školy jógy ve 42 stupních Celsia?

Lekce Bikram jógy je dynamický devadesátiminutový program dvaceti šesti pozic Hatha jógy (fyzické jógy – poznámka redakce) a dvou dýchacích cvičení. Program je pokaždé stejný, každá póza připravuje tělo na pózu další. Díky této pravidelnosti dochází k viditelným změnám organismu.

Nemůže být pro někoho 42 stupňů překážkou?

Je úplně normální, že při první lekci Hatha jógy v teple člověk cítí nevolnost a točí se mu hlava. V žádném případě po vás nikdo nechce, abyste cvičil celou sérii hned napoprve. Máte-li sebemenší problém, můžete si na chvílku



Tereza Bonnet-Šenková se Bikram jógu učila přímo u jejího zakladatele Bikrama Choudhuryho

sednout na zem a odpočívat. Pomaličku se naučíte správně dýchat, na teplo si vaše tělo zvykne a později se už bez něj nemůžete obejít.

Jak často by se měla Bikram jóga praktikovat?

Záleží na tom, jak brzo chcete vidět pozitivní účinky. Je běžné chodit třikrát až pětkrát týdně. Nedoporučuji víc než šestkrát týdně, protože tělo potřebuje ideálně jeden den v týdnu na regeneraci.

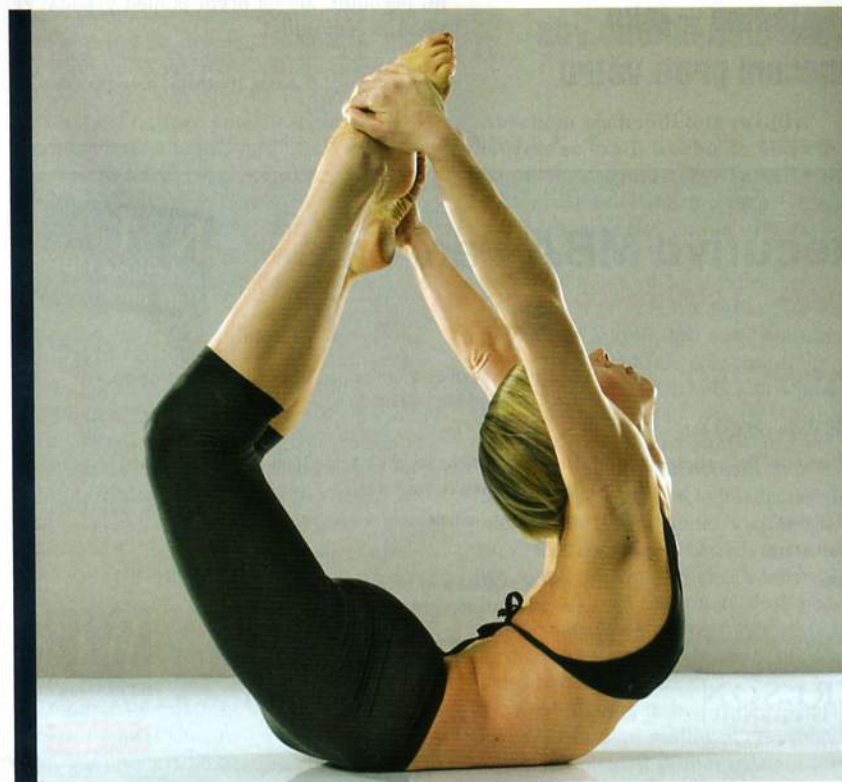
Je třeba s cvičením měnit životosprávu?

Pravidelným praktikováním dojde ke správnému seřízení metabolismu. Stimulují se některé endokrinní žlázy, které mají přímý vliv na metabolismus, a chutě se začnou regulovat zcela samovolně. Třeba já jsem dřív nejedla maso a teď je ze mě úplný „masožravec“. Vaše tělo si jednoduše řekne samo, ať už jde o proteiny či cokoli jiného. Prostě máte chuť na zdravé věci.

Jaký má Bikram jóga vliv na psychiku?

Hatha jóga, která byla dříve považována za přípravu k Radžajóze (královská jóga niterného soustředění, meditací – poznámka redakce), se obecně soustředí na intenzivní propracování těla a používá cvičení jako prostředek k dosažení rovnováhy mezi tělem, myslí a duchem. Z vlastní zkušenosti vím, že k duševní józe dochází i při té fyzické. Při Bikram józe se perfektně psychicky odreagujete.

JAKUB NACHTIGALL (jakub.nachtigall@euro.cz)



Když netrpíte, nedosáhnete ničeho

„Své tělo používáte jako prostředek, jak přivést vědomí zpět do mozku. Dokonalé spojení těla a mysli,“ popisuje Bikram jógu její zakladatel, šedesátiletý guru Bikram Choudhury. Dynamická série 26 statických poloh a dvou dýchacích cvičení je jednou ze škol Hatha jógy. Devadesátiminutové stlačování, protahování a posilování stimuluje všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem, zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí. Hlavním specifickým této metody jógy, v západních zemích známé pro rychlé terapeutické výsledky při léčení porázových stavů a některých chronických nemocí, je její praktikování v místnosti o teplotě 42 °C.

Bikram jóga vznikla po třileté spolupráci Bikrama Choudhuryho s tokijskými vědci a lékaři. Bikram vědecky zformuloval a dokázal, že jóga má schopnost regenerovat tkáň a léčit chronické nemoci. Na pozvání Americké lékařské asociace přivezl svou jógu v roce 1971 do USA. O dva roky později založil první školu „Yoga College of India“. Označení „jóga Hollywoodu“ získala Bikram jóga díky tomu, že ji cvičí i hvězdy jako Madonna, Cameron Diazová nebo Meg Ryanová. V současné době ve světě existuje 720 škol Bikram jógy a všichni učitelé jsou školeni Bikramem osobně. Další informace naleznete na adrese www.bikramyoga.cz.