

ŽHAVÁ JÓGA

VÍTE, PŘI KTERÉM SPORTU SE ZAPOTÍTE VŮBEC NEJVIČ? PŘI BIKRAMJÓZE. CVIČÍ SE TOTIŽ V MÍSTNOSTI ROZPÁLENÉ NA 42 STUPŇŮ CELSIA. A OD ŘÍJNA SE CVIČÍ UŽ I U NÁS.

Až se budete chtít v sychravém počasí zahřát, zajděte na bikramjógu. Nevíte, o čem je řeč? O cvičení, kterému se dnes věnují i hvězdy jako Madonna, Julia Roberts nebo Cameron Diaz. Nejde ale o žádný výstřelek celebrit posledních let. Bikram Choudhury, její zakladatel, přišel s tímto systémem už v sedmdesátých letech 20. století – ostatně, traduje se i historka, jak se o ni zajímal král rock n'rollu Elvis Presley. Zavolal tehdy Choudhurymu s žádostí o soukromé lekce. Bikram však Elvisovi řekl, že jedinou možností je přijít na jeho skupinové lekce v Beverly Hills. Elvis rozladěně praštil sluchátkem a nikdy nepřišel...

Bikram Choudhury je dnes uznávaným učitelem svého stylu jógy. Tu klasickou sám studoval od čtyř let a již ve dvanácti se stal národním šampionem Indie. Později navíc doplnil své znalosti i tříletou spoluprací s lékaři a vědci z tokijské univerzitní nemocnice. Výsledkem byl jeho vlastní systém, který zahrnuje 26 pozic a dvě dýchací cvičení, jeho zvláštností ale je hlavně to, že cviky se praktikují ve vyhřátém prostředí.

V roce 1971 Bikram tuto metodu přinesl do USA a již o dva roky později si v Beverly Hills založil svou první školu bikramjógy. Dnes jich je na celém světě přes 720 a jedna z nich se uhnízдила i v Praze – v ulici Karolíny Světlé ji totiž založily dvě bývalé tanečnice, Tereza Bonnet Šenková a Petra Daňhelová (Bikram Yoga Prague, Karolíny Světlé 8, Praha 1, www.bikramyoga.cz, hodina stojí 300 Kč).

Samy se k ní dostaly už před lety: Petra tehdy chtěla skončit s tancováním kvůli zranění zad a Tereza, nucená ukončit kvůli operaci své angažmá v pařížském klubu Moulin Rouge, ji pozvala do Paříže vyzkoušet bikramjógu. Obě pak zjistily, že jim bikramjóga pomáhá nejen jako rehabilitace, ale i k udržení postavy. A protože se všichni učitelé bikramjógy musí školit přímo u Choudhuryho, sbalily obě kufry a odjely do Los Angeles získat potřebný certifikát.

Projít přehřátou zdí

Jak lekce bikramjógy probíhá? Trvá devadesát minut a vystřídá se při ní 26 pozic hathajógy (fyzické jógy) a dvě dýchací cvičení (proto se pozice opakují dvakrát). Cvičí se ve studiu vyhřátém na 42 °C, vstoupit do něj tak pro vás může být poprvé velmi

nepříjemné: jako byste prošla dusnou přehřátou zdí a čekalo vás cvičení v sauně. Proč se tedy bikramjóga provádí v takovém nesnesitelném horku? Praktikování hathajógy v chladu může tělu uškodit. Petra Daňhelová to přirovnává k obrábění kovů. Pokud chcete vyrobit meč, musíte železo nejprve rozžhavit, abyste mu mohla dát tvar. Stejně tak byste si bez patřičného zahřání mohla poničit svaly a klouby, a tělo by nebylo tak ohebné.

Oblečení budete ždímat

Bikramjóga napomáhá nejen ke zlepšení pružnosti těla, ale slouží také k posílení imunitního systému, pročištění lymfatického systému, zvýšení kapacity plic, posílení srdeční činnosti a krevního oběhu. A ještě několik třesniček na dortu – bikramjóga zpomaluje příznaky stárnutí, čistí pleť (protože teplo rozevívá póry) a také stimuluje spalování tuků. Při pravidelném cvičení tedy dochází k detoxikaci celého organismu.

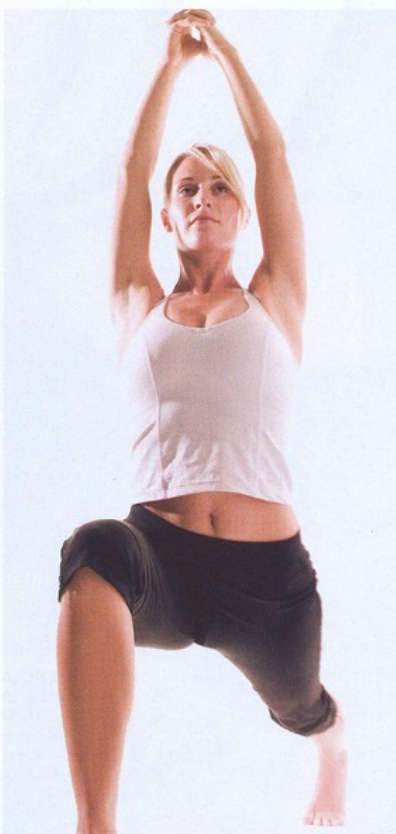
Většinu prvních lekcí možná strávíte bezmocně na podložce ve snaze se aklimatizovat. Vezměte si k tomu litr a půl vody a minimálně jeden ručník, protože časté pití a utírání je tu nezbytností. Také budete muset překonat fakt, že tepláky a volné triko s dlouhým rukávem opravdu nejsou vhodným oblečením. Vezměte si prostě sportovní šortky a tílko anebo třeba i plavky. Na konci lekce z vás stejně poleje jako z konve a vaše oblečení půjde ždímat. Možná spíš už na začátku.

Přesto, že se dusné podmínky zdají být pro cvičení nesnesitelné, je bikramjóga, která dokáže nahradit fyzickou zátěž v posilovně, vhodná pro všechny bez ohledu na věk, dosavadní sportovní zkušenosti či mírné zdravotní komplikace. Mohou ji cvičit i těhotné ženy a ženy po porodu.

Připravte se ale na skutečnost, že muži budou cvičit bikramjógu nahoře bez, takže jednou vás může vedle na podložce rozptylovat opálený polobůh, jindy pro změnu pupkatý Buddha s chlupatými zády. Stejně se během cvičení budete soustředit asi jenom na něj.

Díky kultivování těla i mysli dodává bikramjóga sebedůvěru. Nečekejte zázraky do týdne, ale až třeba za měsíc a půl pojedete například na hory, pocítíte, že jste v mnohem lepší formě a nemáte problémy s dýcháním ani při lyžování ve vyšších nadmořských výškách. □

IVA SOURALOVÁ



Když vstoupíte do studia poprvé, je to, jako byste se ocitla v sauně