magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 20. 6. 2013 | BeDa

Jóga, u které se zapotíte

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Joga,-u-ktere-se-zapotite__s10011x7793.html

Cvičení patří nerozlučně ke zdravému životnímu stylu. Mezi oblíbený typ cvičení patří i Bikram jóga. Už jste ji vyzkoušeli?

Bikram jóga je na českém trhu už několik let, ale stále patří mezi novinky, které

ne všichni zatím stihli vyzkoušet. Základem je klasická Hatha jóga se svými 26 pozicemi. Co je ale jinak, je prostředí. Teplota v sále, kde se cvičí je totiž nastavena na **42°C**. K základním pozicím jsou pak ještě navíc přidána dvě speciální dýchací cvičení.

Na počátku tohoto cvičení stojí učitel a zakladatel Bikram Choudhury. Ten vědecky zformuloval a dokázal, že jóga prováděná v horkém prostředí má schopnost **regenerovat tkáně a léčit chronické nemoci**. Svoji metodu stále aktivně vyučuje po celém světě už déle než 30 let.

Bikram jóga je u nás známá také jako **horká jóga**. Jedna lekce trvá **90 minut** a během nich dochází k protahování, posilování a stlačování, čímž se pozitivně stimulují vnitřní orgány a celé tělo. Polohy na sebe navazují a jedna poloha připravuje tělo na polohu další. Pořadí zůstává pořád stejné, takže se nemusíte učit složité choreografie jako například v hodinách aerobiku.

Pozitivní účinky na lidský organizmus

Cvičení Bikram jógy zlepšuje fyzickou kondici, ale má pozitivní vliv i na psychiku člověka. Výhodou jógy je to, že se nezaměřuje pouze na hlavní svalové skupiny, ale také na hluboko uložené stabilizační svaly, které pomáhají držet rovnováhu, zachovávají správné držení těla a napomáhá udržet **zdravé**

klouby a páteř. Kromě toho je Bikram józe je připisována řada dalších pozitivních účinků na lidské tělo. Patří mezi ně:

- **posílení imunitního systému**
- **pročištění lymfatického systému**
- **stimulování endokrinních žláz (s vnitřním vylučováním)**
- **zvýšení kapacity plic**
- **posílení srdeční činnosti**

Ale ne všem musí být cvičení v tak vysoké teplotě příjemné. “Je to hodně o zvyku,” říká Petra, jedna z těch, kdo tomuto cvičení propadl. “Prvních pár hodin se mi dělalo špatně, ale pak jsem se na horko adaptovala. Nebyla jsem nikdy příliš zdatný sportovec a s jógou jsem měla jen malé zkušenosti, ale v horku je tělo opravdu ohebnější, byla jsem ze svých výkonů docela nadšená” dodává.

Co na sebe a co s sebou?

Oblečení na Bikram jógu je minimalistické. Někteří cvičí v plavkách, jiní v krátkých legínách či kraťáscích a sportovní podprsence či těsném topu. Boty nejsou potřeba, cvičí se naboso.

S sebou je třeba mít alespoň 2 ručníky - jeden propotíte na hodině, druhý máte do sprchy, velkou láhev vody a podložku na cvičení. Doporučuje se nejíst 2 až 3 hodiny před lekcí, ale pokud jdete cvičit hned ráno, je lepší necvičit nalačno a něčím lehkým se posilnit.

Za 90 minut Bikram jógy lidské tělo spálí 350 až 1200 kalorií. Při pravidelném praktikování tak můžete vidět rozdíl na váze velmi rychle.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz