

# Bikram jóga

Új év, egy új életmód lehetősége. Dr. Kispál Erzsébet aneszteziológus és terapeuta, aki huszonegy éve háziorvos is, a megújulást a Bikram jóga-ban látja. Szerinte a Bikram jóga, amely tudatosság, testedzés és táplálkozás egyszerre, valóban a fiatalság forrása... **SZÖVEG:** HORVÁTH DORKA

## Miért épp a Bikram jóga?

A melegben az ízületek hajlékonyabbak, ez a jógatípus energiát ad, mint a Nap melegé. Nem unalmas egy cseppet sem, hanem a napjainkhoz igazodva dinamikus, ugyanakkor változatos az ászanák feszítés-ellazulás váltakozása miatt. Megtanulható, mégis, minden óra egy újabb kihívás, egy másfajta élmény. Ezek szinte mindig apró dolgok, de éppen ezáltal segítenek abban, hogy ne menjünk el az apró dolgok mellett. 1 milliméternyivel stabilabb kitarítás is siker, ugyanúgy, mint az életben, ahol a kis dolgok sorozata váltja valóra a nagy

az okosok. De fordítva is igaz: kiegyensúlyozott, fegyelmezett gondolkodással, vidám lélekkel a test is egészséges lesz.

Fontos úgy napjainkban az elhízás kérdése. A jóga vonzani fogja a mozgást, a mozgásigényünk is átalakul, vagy legalábbis átalakításának sikeréhez nagyban hozzájárul. A Bikram jóga természetesen testedzés is. Kőkemény! Nehéz! Leizzadunk! De semmi sem kötelez. A magad ura vagy. Inkább keveset sokáig, mint gyorsan, hirtelen, rövid ideig. Az egészséges életforma része a mozgás. Mert ha már fejben eldöntöttük, hogy lefogynak, a jóga az effajta következetesség meg-

” A BIKRAM JÓGA TERMÉSZETESEN TESTEDZÉS IS. KŐKEMÉNY! NEHÉZ! LEIZZADUNK! AZ EGÉSZSÉGES ÉLETFORMA RÉSE A MOZGÁS. ÉS HA MÁR FEJBEN ELDÖNTÖTTÜK, HOGY LEFOGYUNK, A JÓGA AZ EFFAJTA ÍGÉRETEK MEGTARTÁSÁBAN, A KÖVETKEZETESSÉGBEN SEGÍT ”

álmodat. Hiszen a folyamatos kis sikerekkel messzire el lehet jutni, mert lassan-lassan, de látványosan átforgmálódik nemcsak a gondolkodás, hanem a lélek és a test is. Ép testben ép lélek, azt mondják

tartásában segít. A fogyasztás pedig nem létezik mozgás nélkül. Sőt rendszeres mozgás nélkül. S mivel a Bikram jóga egyúttal kiváló testedzés is, a mozgást is rendszeressé és élvezetessé teszi.



Harmadik fontos dolog a megfelelő mennyiségű és minőségű víz, folyadék (tea) fogyasztása. Nos, a Bikram jóga-hoz szükséges is sok vizet inni, mert az erős izzadás és a belső szervek fokozott működése sok folyadékot igényel. Ezzel sok mérgeanyag távozik a testünkből, melynek jelentős részét a zsír raktározza, aminek nagy részétől meg szeretnénk válni.

Negyedik fontos dolog a táplálkozás. Röviden annyit, enni kell! Méghozzá rendszeresen, legalább napi 3x, de keveset, és nem mindegy,

hogy mit és mivel. De hogy ki mit szeret, s ezt hogyan tudja saját életébe tartósan beiktatni, az megint nagy kérdés. Számomra a Bikram jóga jó irányban átforgmálta az izlésvilágomat az ételek frontján. Mászt kívánok és mászt eszem.

Tehát eldöntjük fejben, hogy rálépünk egy útra, mely átalakít.

Fontos a sport.

Fontos a sok folyadék.

Fontos a megfelelő, kiegyensúlyozott táplálkozás.

S mindebben a Bikram jóga rendszeres gyakorlása segít! **df**