

„A jóga az egyetlen testedzés a világon, melyet bármilyen életkorban el lehet kezdeni. Mindig van olyan gyakorlat, amelynek segítségével javíthatod egészségi és lelkiállapotodat.”

A Bikram jóga titkai

A Bikram jóga a legdinamikusabban fejlődő jóga irányzat világszerte, több mint 350 stúdióval. A Bikram jóga 26 póz (asana) és két légzőgyakorlat embert próbáló sorozata, mely azonban mindenki által elvégezhető kortól és képességtől függetlenül.

Minden egyes gyakorlat specifikusan azon izmokat, ínszalagokat és ízületeket nyújtja és erősíti, amelyek a következő gyakorlathoz szükségeltetnek. Bikram módszere mindemellett stimulálja a belső szerveket, mirigyeket és idegeket, friss, oxigéndús vért juttatva a test minden részébe, visszaállítva a szervezet egészséges működését.

Bikram tudományosan alakította ki a 90 perces programot, amely

- erősít
- egyensúlyt teremt a test minden egyes rendszerében
- segít megelőzni a betegségeket, sérüléseket
- határt szab az öregedésnek
- megerősíti a koncentrációképességet, a türelmet, az önuralmat
- növeli a szellemi frissességet
- csökkenti a stresszt

A Bikram jógát 37–40 °C-ra fűtött teremben 45–50%-os páratartalom mellett végezzük, hogy bemelegítsük az izmokat, így sérülésmentesen dolgozhatjuk meg azokat. A meleg hatására felgyorsul a vérkeringés, az oxigéndús vér intenzívebben járja át testünk minden egyes porcikáját, így fejtve ki jótékony hatását szervezetünkre. A bemelegített izmok könnyebben égetik a zsírt, s a fokozott izmoadrással méregtelenítünk. Ahogy Bikram Choudhury mondja: „A jóga az egyetlen testedzés a világon, melyet bármilyen életkorban el lehet kezdeni. Mindig van olyan gyakorlat, amelynek segítségével javíthatod egészségi és lelkiállapotodat.”

Bikram Choudhury szülőhazájában, Indiában kezdett el jógázni 3 éves korában. 5 évesen kezdte meg

tanulmányait Bishnu Ghosh-nál, s hamarosan jóga bajnok lett. 11 évesen ő volt a legfiatalabb versenyző, aki valaha megnyerte az Indiai Nemzeti Jóga Bajnokságot. 14 évesen „Yogi Raj”-nak (a Jógik Királyának) nevezték. Húszévesen azonban egy súlyemelő baleset következtében Bikram megbénult. Guruja vezetésével Bikram létrehozta saját, 26 gyakorlathoz álló sorozatát, amelynek segítségével visszanyerte egészségét. A keleti fegyelem és a nyugati orvoslás vegyítésével Bikram tökéletesítette átfogó rendszerét, hogy az mindenkinek megfelelő legyen kortól és edzettségi állapottól függetlenül.

Bikram 1973-ban érkezett az Amerikai Egyesült Államokba az akkori elnök, Richard Nixon meghívására és Shirley Maclaine ösztönzésére. Gyor-

Három hasznos póz – otthonra

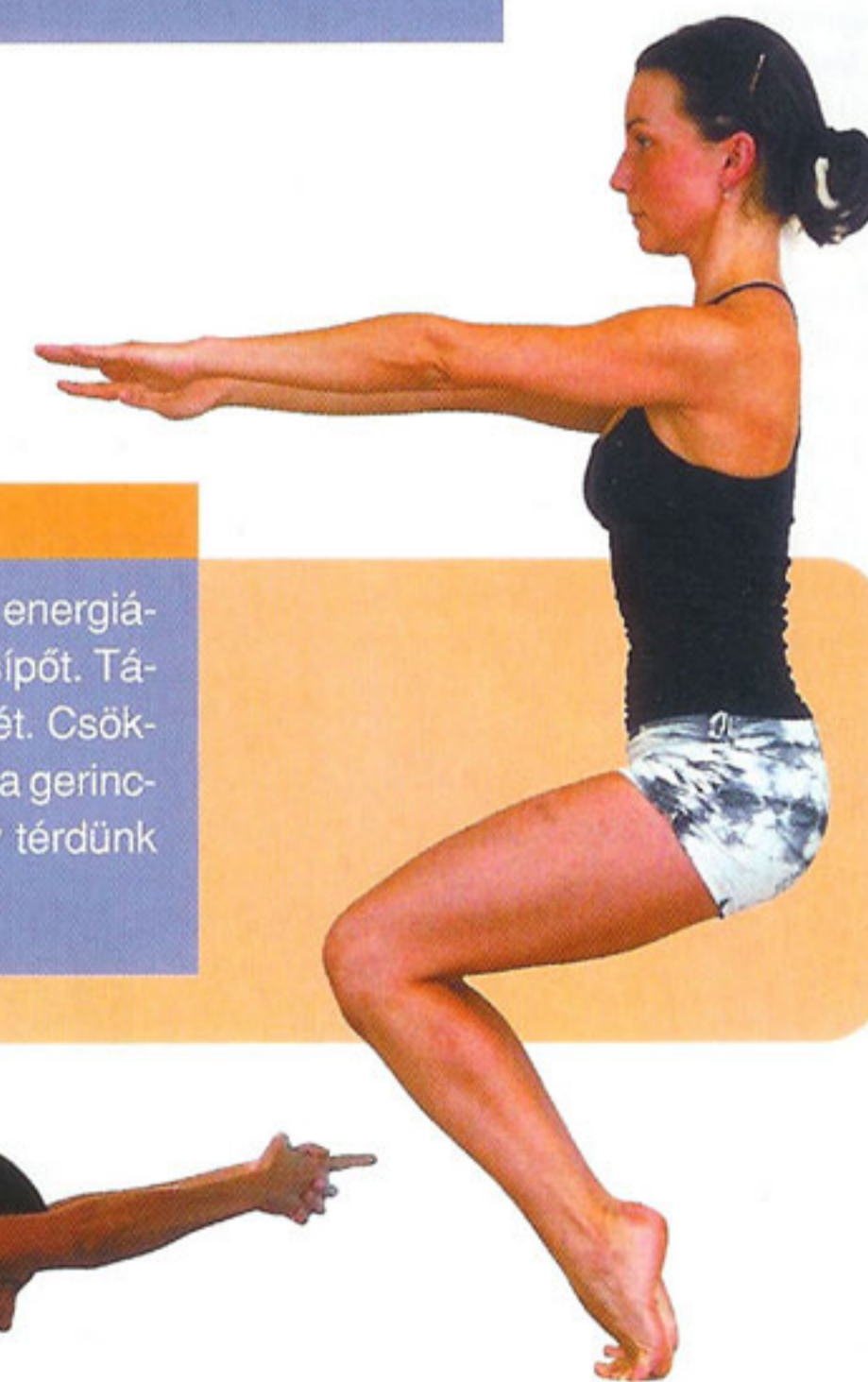


Trikanasana

Megdolgoz minden izomcsoportot, szalagot, ízületet és belső szervet. Erősíti a csípőt és combokat. Karcsúsítja a derekat. Segít a reumán és a lumbágón. Tartásjavító. Lazítja a kötött vállakat. Segít a menstruációs problémákon. Javítja a vérkeringést. Jót tesz a pajzsmirigynek, vesének, mellékvesének. Csökkenti a stressz-hormon tútermelődését.

Utkatasana

Fejleszti a koncentrációképességet, az akaraterőt, feltölt energiával. Erősíti és formálja a kart, a combokat, a vádlit és a csípőt. Tágítja a csípő ízületét. Javítja a térd és a boka vérkeringését. Csökkenti a reumatikus és ízületi fájdalmakat a lábokban. Segít a gerincsérven és a lumbágón. Erősíti a belső combizmokat, így térdünk ízülete is egészséges marad.



Tuladandasana

Javítja egész szervezetünk vérkeringését. Nyújtja a gerincet. Stimulálja a hasnyálmirigyet, májat, lépét és idegrendszert. Segít az asztmás tüneteken. Javítja az egyensúlyérzékét, növeli a testi, lelki és szellemi erőt. Erősíti a szívizmot. Erősíti és formázza a karokat, csípőt, feneket és combokat. Növeli a tüdő kapacitását. Tartásjavító. Segít a visszeresedésen.

san a legkeresettebb jóga oktatóvá vált Nyugaton, özlöttek hozzá a hírességek, sportolók és sokan mások. Azóta több ezer tanítványát gyógyít-

totta meg iskolájában Beverly Hillsben, és a világot járva eljuttatta a Bikram jóga jótékony hatását az emberek millióihoz.

Bikram Jóga

1025 Budapest,
Törökvész út 87–91.
Rózsadomb Center V. emelet
Telefon/Fax: 06-1-345-8435
www.bikramyoga.hu