



Nagy kérdés, hogy mi a boldogság, és hogyan lehet elérni. Ha jól belegondolunk, akkor vagyunk igazán boldogok, amikor jóban vagyunk önmagunkkal, harmóniában van testünk-lelkünk-szellemünk...

Testi-lelki-szellemi megújulás 40 Celsius-fokban

Bikram-jóga



A ma élő ember legnagyobb problémája, hogy egyre távolabb kerül ettől az állapottól. Rossz esetben különböző káros szenvedélyekkel igyekszik ideig-óráig pótolni a boldogságot. Jó esetben azonban a jóga-hoz fordul, ami *tökéletesen alkalmas arra, hogy a felfokozott életritmusunkból adódó testi-lelki bajainkból gyógyítson.*

CÉL AZ EGYENSÚLY!

A különböző jóga-fajtákból annyi van, hogy azt sem tudjuk, melyikhez nyúlunk, ám mind ugyanazt a célt követi: *testi-lelki és szellemi erőink felébresztését, kifejlesztését a tökéletes lelki egyensúly elérése érdekében, ami a szervezetünket egészségessé, ellenállóvá teszi, a betegséget pedig meggyógyítja.* **FONTOS!** Ha egyszer megtaláltuk a nekünk való jógát, az megváltoztathatja életünket.

A JÓGIK KIRÁLYA

Hallott már a valaha élt legfiatalabb jóga-versenyzőről, aki 11 évesen megnyerte az Indiai Nemzeti Jógabajnokságot? Nos, ez a hihetetlen tehetséggel megáldott fiú – Bikram Choudhury – 3 évesen kezdett el jógázni, 11 évesen bajnok lett, ám 20 évesen egy szörnyű baleset következtében lebénult, s ezzel elveszítette mindazt, amiért valaha élt és dolgozott... De ő nem csüggedt el, sőt! Guruja vezetésével létrehozta 26 gyakorlatból álló saját jógasorozatát, aminek segítségével visszanyerte egészségét! Ez a gyakorlatsorozat ma már a világon milliók számára elérhető, hiszen a *Bikram-jóga az egyik legdinamikusabban fejlődő jóga-irányzat.* De mitől olyan jó a jógának ez a fajtája? És miben más, mint a többi?

JÓGA 40 CELSIUS-FOKBAN

Az első és legfontosabb különbség, amelyben Bikram módszere eltér más jógákétól, az, hogy a gyakorlatokat *40 °C körüli hőmérsékleten, 60%-os páratartalom mellett* kell végezni. Ez elsőre ijesztően hangzik, hiszen ilyen meleget még fekvés is nehéz elviselni, nemhogy mozgás közben, de néhány



TIPIKUSAN MAGYAR SZTORI

A világ számos országában sikerrel alkalmazzák a rákos betegek gyógyításában azt a hipertermiás készüléket, amelyet a magyar dr. Szász András talált fel, és kizárólag Németországból lehet megvásárolni. Szomorú, hogy Magyarországon mindössze egyetlen darab található, Budapesten, a Péterffy Sándor Utcai Kórházban...

alkalom után már szinte észre sem vesszük a teremben uralkodó rekkenő hőséget.

ÉRTHETŐ! Sokan a bikramjógások közül a nyári forróságot is könnyebben viselik, mert szervezetük hozzászokott a meleghez... De minek a jógához ekkora hőmérséklet? – tehetjük fel jogosan a kérdést. A válasz roppant egyszerű: a melegben kitágulnak az ereink, így szöveteink, izmaink, szalagjaink vérellátása megnő, ezáltal lazábbak, hajlékonyabbak leszünk, s egyúttal megelőzhetjük a sérüléseket is. Ráadásul az izzadással nagy segítséget nyújtunk testünknek a mérgeztelenítéshez.

90 PERC KONCENTRÁCIÓ

A Bikram-jóga 26 póz – ászána – és két légzőgyakorlat embert próbáló sorozata, 90 percen keresztül. Ekkor megszűnik minden körülöttünk, és csak az elvégzendő feladatra koncentrálnak. Minden egyes gyakorlat specifikusan azokat az izmokat, ínszalagokat és ízületeket nyújtja-erősíti, amelyek a következő gyakorlathoz szükségesek. *Itt nincs idő elmélázni, hiszen a másfél óra minden egyes pillanatában le kell győznünk saját gyengeségünket.* Önmagunkkal küzdünk 5400 másodpercen át azért, hogy a végén megelégedetten elmondhassuk: megcsináltam – és megérte! Megérte, mert a bikramjógázás hatására: erősödik immunrendszerünk, testünk megszabadul a mérgektől, hatékonyabbá válik



VÉLEMÉNYEK A BIKRAM-JÓGÁRÓL

„Amióta elkezdtem a Bikram-jógát, egyszerűen nem tudom abbahagyni. Olyan nekem, mint a kábítószert: ha egy héttig nem tudom gyakorolni, szabályosan rosszul érzem magam!” (Judith, 48 éves)

„Rengetegféle jógát kipróbáltam már, de egyik sem ragadott meg annyira, mint a Bikram-jóga. Volt, ahol túl soknak tartottam a meditációt, máshol túl lassúnak éreztem a gyakorlatok végrehajtását, és a gondolataim állandóan elkalandoztak... Nem éreztem magaménak egyiket sem. A Bikram-jóga, miközben megszabadít a mindennapi stressztől, olyan próbatételek elé állít, melyek megoldása után méltán lehetünk büszkéek magunkra! Mindenkiene csak ajánlani tudom! Melegen!” (Andrea, 33 éves)

nyirokkeringésünk, javul az emésztésünk, nő a szöveteink vérellátása, egyensúlyt teremthetünk testünk minden egyes rendszerében, bőrünk megszépül, szervezetünk öregedési folyamatai lassulnak. Ráadásul ez a *gyakorlatsorozat egyesíti a koncentrációképességet, türelmet, önuralmat, ami hatására megnő a szellemi frissesség, és csökken a stressz.* Bikram úgy tartja, hogy módszerével javítható a vesebetegek és asztmás betegek állapota, és a bőrproblémákkal küzdők számára is kiváló terápia.

MINDIG UGYANAZ – MÉGIS MÁS

Bikram 26 gyakorlata mindig ugyanaz és minden alkalommal ugyanabban a sorrendben kell őket végrehajtani, hiszen egymásra épülnek. Mégsem unalmas. Sokan, akik már régóta gyakorolják a jógának ezt a fajtáját, elmondják, hogy nincs két ugyanolyan óra, mert egyszer az egyik gyakorlat megy jobban, máskor a másik.

JÓ TUDNI! Ráadásul minden ászánának van kezdő és haladó verziója, így mindenki a saját fejlettségi szintjéhez mérten végezheti.

Fontos, hogy az óra alatt mindig ügyeljünk az instruktor szavaira, *pontosan hajtsuk végre az utasításait, hogy biztonságos legyen az edzésünk!*

MIELŐTT ELINDULNÁNK!...

Aki kedvet kapott a Bikram-jóga-hoz, és legszívesebben már most fogná a felszerelését és indulna, jó, ha megfogad néhány tanácsot!

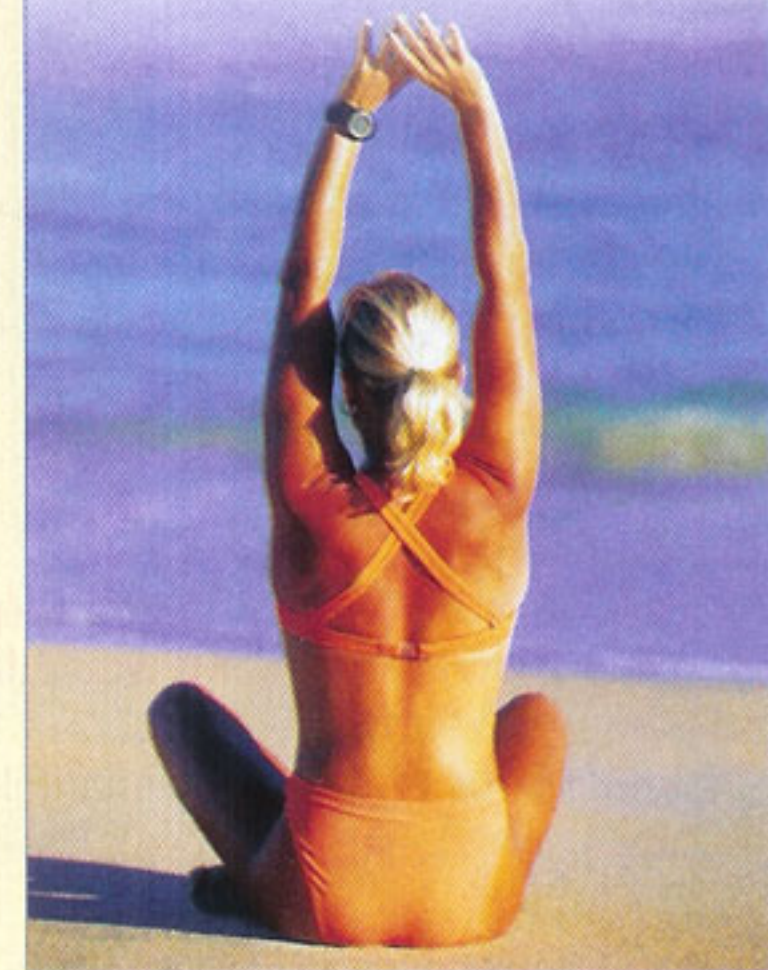
- ☘ Minimum 3 törülközővel készüljön, mert rengeteget fog izzadni!
- ☘ Legyen nála elég ásványvíz, mert az elvesztett folyadékot pótolni kell!
- ☘ Ajánlott ruházat: rövidnadrág és ujjatlan felső!
- ☘ Óra előtt kerülni kell az alkohol- és koffeinfogyasztást, mert ezek hatására rosszul lehetünk a melegben!

Ha az első órát nehezen bírjuk, vagy utána erős fáradtságot érzünk, ne keseredjünk el, és főleg ne adjuk fel, hiszen a 40 °C már önmagában is próbára teszi az embert! Időbe telik, amíg megszokjuk a meleget, és ráérünk a Bikram-jógára...

N. L.

A BIKRAM-JÓGA JÓTÉKONY HATÁSAI

- ☘ Javítja az egyensúlyérzékelt és a mozgáskoordinációt
- ☘ Hajlékonyá és erőssé tesz
- ☘ Elősegíti a fogyást
- ☘ Szájkásítja az izmokat
- ☘ Csökkenti a stresszt
- ☘ Javítja a tartást
- ☘ Feltölt energiával
- ☘ Javítja a vérkeringést
- ☘ Javítja a koncentrációképességet
- ☘ Segít felépülni a sérülésekből
- ☘ Erősíti a légzőrendszert
- ☘ Erősíti az immunrendszert
- ☘ Segít az álmatlanságon
- ☘ Méregteleníti a testet
- ☘ Segít az ízületi gyulladáson
- ☘ Javítja a közérzetet.



SOSEM KÉSŐ!...

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

INFO

- * Aki szeretné kipróbálni a Bikram-jógát, itt megetheti: Rózsadomb Center, V. emelet (1025 Bp., Törökveszi út 87-91., Tel./fax: 345-8435)
- * További információ: www.bikramyoga.hu www.bikramyoga.com