

Бикрам-йога или «горячая йога» — комплекс упражнений, выполняемых в нагретом помещении.

Свое название этот вид йоги получил в честь своего основателя — индийца Бикрама Чоудхури (Bikram Choudhury), который в 1957 стал национальным чемпионом Индии по йоге в возрасте всего 13 лет. В 17 лет Бикрам получил травму колена, и врачи сообщили ему, что он никогда не сможет ходить. Под руководством своего учителя Бишну Гоша Бикрам начал испытывать на себе последовательность асан для восстановления тела после травмы. Комплекс упражнений для восстановления здоровья выполнялся в нагретом помещении. Это существенно снижало риск получения дополнительной травмы и помогало глубоко проработать область травмы. В результате упорной практики Бикрам полностью восстановил своё колено.

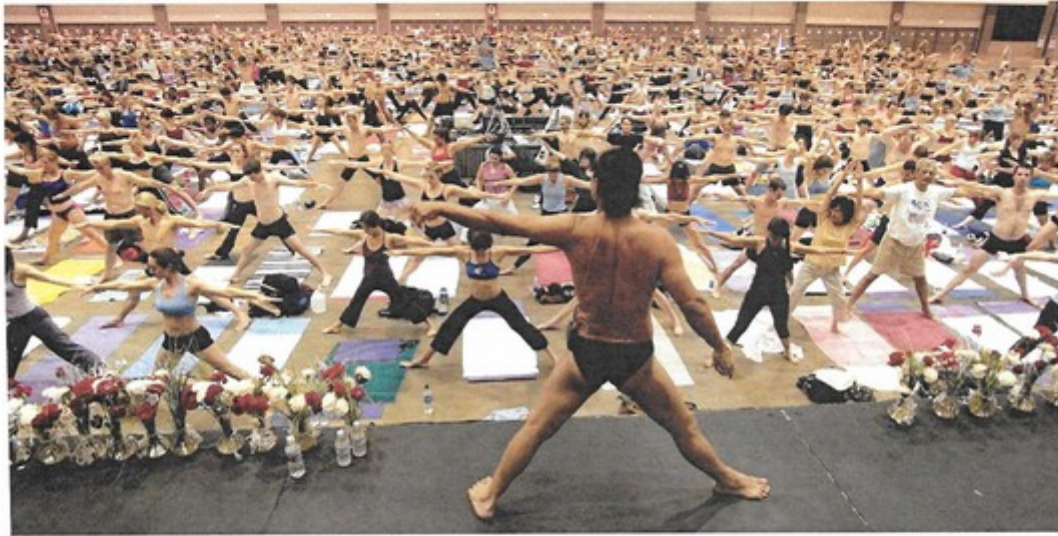
По мнению Бикрама Чоудхури хатха-йога максимально эффективна в жарком индийском климате, а не при «комнатной температуре» помещений северных стран. Поэтому он предложил искусственно создавать жаркий климат в комнатных помещениях. Бикрам доработал и усовершенствовал свою уникальную последовательность упражнений, которая спустя некоторое время стала известна как бикрам-йога. В настоящий момент в мире насчитывается более 600 студий бикрам-йоги.

Начальный класс бикрам-йоги включает последовательность из 26 упражнений хатха-йоги и двух дыхательных упражнений, которые выполняются в нагретом помещении (38-40 °С) при определенной влажности (40-50 %) в течение 1,5 часов. Упражнения бикрам-йоги направлены на укрепление каждой части тела в определенном порядке. Каждая поза подготавливает тело к следующей, а их последовательность увеличивает приток кислорода и улучшает выведение токсинов из организма. Таким образом, этот вид упражнений работает надо всем организмом в комплексе, совершенствуя сердечно-сосудистую, кровеносную, дыхательную, опорно-двигательную и другие системы нашего тела. Учитывая условия, в которых проходят занятия, они эффективны и для снижения веса.

В Россию Бикрам йогу привезла Ольга Шурыгина в 2009 году, открыв первую студию Бикрам йоги в Москве.



Бикрам йога



Бикрам йога