



Žádné fitness centrum se neobejde bez lekcí power jógy, dynamického cvičení, kde střídáte nejrůznější jógové pozice. Ti, kdo se chtějí józe věnovat více, mají na výběr z mnoha speciálních lekcí – od pomalejší hatha jógy až po dynamickou aštanгу. V Praze lze chodit i na lekce mysore, kde každý cvičí sám podle svého dechu. Na těchto lekcích ale už potřebujete znát nejen klasický pozdrav slunci, ale i přesný sled ašán – mimochodem, v Indii se jóga vyučuje většinou ve stylu mysore.

## Jóga pro všechny

Text: Eva Hlinovská Foto: Jan Zatorský

**P**ro lidí, kteří to myslí s jógou vážně, bylo v květnu otevřeno Yogame.

Jógové studio je laděno do tlumených přirodních odstínů, dvě světlé tělocvičny jsou vybaveny antibakteriální podlahou, k dispozici jsou stylové podložky Yogavilla i patřičné zázemí. U recepce právě zapaluje vonné svíčky Jan Zahradník, jeden ze dvou majitelů studia. A vedle něj postává v bílých širokých kalhotách a bílé tunice sedmadvacetiletý Siddha, Nepálec, který se stihl stát ani ne za půl roku svého pobytu v Česku mediální hvězdou a který cvičí styl jógy zvaný patandžali (Yogame však nabízí i lekce hatha jógy, slow jógy či dnes velmi oblíbených pilates). „Vím, že hezké prostředí není vše, lidé chodí za svými učiteli jógy i do obyčejných tělocvičen. Ale my jsme se snažili skloubit příjemný prostor v centru Prahy s kvalitními učiteli,“ vysvětluje

Jan Zahradník. A Siddha se svou angličtinou s indickým přízvukem přidává – začne vypočítávat zdravotní přínosy jógy a zejména pranajámy (tedy práce s dechem) – jóga pomáhá lidem s bolavými zády, s problémy se spaním, ale třeba i s migrénami.

To už ale ušedáme na podložky, Siddha z bílého notebooku (jedna z prvních věcí, kterou v Praze zakoupil) pouští meditační hudbu a lekce začíná. Kdo by čekal stoje na hlavě, bude zklamán. Většinu hodiny sedíme v lotosové sedu a dýcháme. Cvičení, u kterých se trochu zapotíte a hodně protáhnete, jsou rozdělena do tří bloků – od těch nejjednodušších až po základy na závěr.

Od Siddhy nečekejte okázalou show, jen tiché soustředění. Yogame je poměrně nové studio, a tak si tu můžete vychutnat příjemný luxus volných šaten a dostatek místa v tělocvičně. Zatím.

[www.yogame.cz](http://www.yogame.cz)

