



# Najbolj vroča vadba v mestu

Vadba z učinkom joge in savne **omogoča varnejše in učinkovitejše raztezanje**, hkrati pa razstruplja telo.

”

Opazila sem, da toplota pri vroči jogi prija ljudem z nizkim krvnim pritiskom, saj se pospeši tudi delovanje limfe, krvni obtok.

**ŠPELA PALČIČ,**

Hot yoga

OSEBNI ARHIV

**T**opel prostor prijetno ogreje, iz vlažilnikov prihaja para, iz zvočnikov umirjena glasba, ozračje v studiu, v katerem telesa preteguje približno deset žensk in dva moška, pa je prijetno sproščeno. Tole bo šlo, si mislim, ko se s steklenico vode bosa in v minimalni športni opravi namesitim na dolgi blazini.

Pri 35 stopinjah ali več, na kolikor je ogret prostor, bi telo težko preneslo dolga oblačila, zato vročo jogo nekateri izvajajo kar v kopalkah ali kopalkam podobnih opravah. Športna torba tako nikoli ni težka, zdi pa se, da niso težke niti vaje in hitro mine tudi 90 minut, kolikor traja trening. A da ne bo pomote. Se prepotiš in raztegneš, posledice vaj pa, tudi če jih vzameš bolj lahkotno, še po nekaj dneh čutiš v obliki bolečin v mišicah. Nekaj si za svoje telo očitno naredil, lažje različice vaj, ki jih izvajajo začetniki, pa lahko hitro skočijo na višjo in precej bolj zahtevno raven, kot je dokazovala ena od udeleženk, ki se je med trudom drugih, da naravnost razpotegeje svoje noge, postavljala na glavo in izvajala gibe, vredne gimnastičark.

**Mišice se pri vroči jogi bolj raztegnejo, ker so bolj voljne.**



JURE MAKOVEC

### ➤ **Tudi proti bolečinam v hrbtenici in stresu**

Tako je bilo na obisku v enem izmed studiev, ki v Ljubljani ponujajo vročo jogo. Čeprav je ta prišla k nam šele pred nekaj leti, ima v ZDA in na Tajskem, kjer je z njo začel Bikram Choudry, že 35-letno zgodovino. Špela Palčič je pri nas orala ledino. »Takrat so malo čudno gledali, zdaj pa že vedo,« se spominja Palčičeva svojih začetkov pred sedmimi leti, čeprav skupinske vadbe, kot so aerobika, step in boks aerobika ter body pump in spinning, uči že od leta 1995. Preden se je začela ukvarjati z vročo jogo, je prakticirala tudi različne vrste joge, zlasti joga hatha, zaradi te pa se je na koncu odločila še za študij vroče joge na Tajskem in ugotovila, da je to tisto, kar si želi početi, saj je našla vse v enem: aerobne in anaerobne vaje, raztezanje in meditacijo v gibanju. Vadbe so pri vroči jogi sestavljene iz 50 položajev joga hatha, ki okrepijo, podaljšajo, učvrstijo in obnovijo mišice, kite in vezi v telesu. Izvajamo jih pri 35 do 37 stopinjah in 50- do 60-odstotni vlaži, delujejo pa tako, da naravno zdravijo in uravnotežijo srce in ožilje, obtočila, dihala ter endokrini in živčni sistem telesa. Vroč in primerno vlažen prostor omogoča globlje in varnejše raztezanje ter

večjo prožnost telesa, s tem pa tudi učinkovito in nežno vadbo za mišice in kite, s čimer se zmanjša tveganje za poškodbe.

Toplota aktivira krvni obtok, izboljšuje telesno kondicijo in deluje kot katalizator za spodbujanje biokemičnih reakcij v telesu, potenje pa pospešuje razstrupljanje. Z rednim izvajanjem vroče joga lahko oblikujemo svoje telo, izgubimo odvečno težo in pridobimo mišični tonus, okrepiamo hrbtenico in lajšamo bolečine v križu, hkrati pa povečamo prožnost telesa, razstrupljamo telo ter izboljšamo kožo in metabolizem, medtem ko letaki, ki jih najdemo na pultu Špelinega studia, obljublajo tudi stimulacijo avtoimunskega sistema ter zmanjšanje stresa in povečanje učinkovitosti pri delu.

### **Leta niso ovira**

»Ljudje govorijo, da jim vroča joga pomaga tudi pri nespečnosti, nemiru, hiperaktivnosti, strukturni postavitvi, bolečinah v hrbtenici, kolenih. Sem pa opazila, da toplota prija ljudem z nizkim krvnim pritiskom, saj se pospeši tudi delovanje limfe, krvni obtok. Sama sem vse življenje imela mrzle roke in noge, zdaj pa jih nimam več. Določene stvari se uravnesijo,« o tem, komu bi priporočila vročo jogo, pravi Palčičeva, ki bi jo odsvetovala samo ljudem z visokim pritiskom in srčnim bolnikom, »si-

Za vročo jogo se nekateri odločajo, da shujšajo, nekateri, da se raztegnejo, nekateri, da si poravnajo boleče sklepe, nekateri pa zaradi večje gibljivosti in boljšega počutja.



JURE MANKOVIC

■ **Toplota aktivira krvni obtok, izboljšuje telesno kondicijo in deluje kot katalizator za spodbujanje biokemičnih reakcij v telesu, potenje pa pospešuje razstrupljanje.**

cer pa, če ni kakšnih kontraindikacij, vedno rečem, naj pridejo poskusit, pa bodo sami videli, ali jim ustreza ali ne. Moraš pa priti od tri- do petkrat, da se res prepričaš.«

Treningi pri Špeli Palčič trajajo uro in pol, da lahko naredijo po dve seriji vaj, vsak položaj pa se drži največ minuto. »V 90 minutah imaš učinek savne in joge, zaradi toplote pa multipliciramo učinke. Mišice se pri vroči jogi bolj raztegnejo, ker so bolj voljne. Izvajamo vedno iste položaje in v istem zaporedju. Začetniki delajo malo manj zahtevne izvedbe, tisti, ki se s tem ukvarjajo že dlje, zahtevnejše. Sam napreduješ, ko si v toku s svojim dihom, tako da ni različnih stopenj, ampak narediš, kolikor lahko. Toplota pomaga pri nežnejšem raztezanju, telo je bolj voljno, pospeši se krvni obtok in hitreje se začneš potiti, kar pomeni, da se vsakič dogaja tudi razstrupljanje. Imaš občutek, da kaj lahko narediš lažje, kot bi ob normalni temperaturi, ampak moraš biti previden. Mogoče najdeš več prostora v nekem zasuku ali odklonu, ampak nič ne sme biti narejeno na silo. V položaj in iz njega greš počasi. Ni pomemben cilj, ampak da počasi prideš do tod.«

Napredku po njenem mnenju ni konca, prav tako pa ne omejitev pri letih: »Imamo obiskovalce različnih starosti, od dijakov, študentov do starejših. Neka gospa je stara skoraj 70 let,« pravi in do-

daja, da se po treningu vroče joge nihče ne počuti utrujenega, tako kot bi se po kakšni drugi vadbi: »Po tem treningu si spočiti in ne potrebuješ regeneracije. Ko hodiš denimo v hrib, potrebuješ počitek, tu ne. Je težko, ampak ko končaš, si poskočen ves dan. Na začetku, preden se telo navadi na vse, si utrujen, nisi pa izčrpan.«

### **Omejitve si postavimo sami**

»Tukaj ni omejitev, delaš, kolikor zmoreš,« se na kavi po vadbi (ja, postali so že prava družčina) strinja približno 60-letna Vladimira, ki vadbo obiskuje od dva- do trikrat na teden že tri leta, zanjo pa se je odločila, ker je želela izgubiti nekaj kilogramov, predvsem pa zato, ker jo je pri 50 letih začelo boleti v križu: »Bila sem absolutno negibljiva in mi je bilo na začetku kar malo slabo od te vročine, ampak sem vztrajala. Na začetku je bilo zelo težko, ampak to je igra s samim sabo. Zdaj imam 60 let in pri 30 letih nisem mogla početi tega, kar počnem zdaj. Ko ne grem, mi manjka, poleg tega pa sem boljša storilnostno in prožnejša, imam lepo držo in me nič ne boli.«

**Tina Bernik**  
medicina-danes@finance.si