

10 самых красивых звезд, занимающихся йогой

Методика йоги известна с древнейших времен. Она помогает не только расслабиться и привести мысли в порядок, но и поддерживать отличную физическую форму. Неудивительно, что половина главных голливудских красавиц любят йогу и всегда находят для нее время в своем плотном рабочем графике. Allure выбрал 10 самых привлекательных актрис и певиц, которым йога помогает сохранить красоту и молодость.

Дженнифер Энистон

Занятия йогой Дженнифер начала после того, как поняла, что справиться со стрессом после развода самостоятельно у нее не получается. Актриса призналась, что поначалу у нее ничего не получалось, но со временем пришло долгожданное спокойствие и умиротворение



Хэлли Берри

Йога способствует уменьшению кровяного давления и снижению уровня глюкозы в крови. Эти свойства были особенно важны для Хэлли, так как у нее диабет первого типа, который подразумевает необходимые уколы инсулина. Занятия йогой помогли существенно улучшить



Мадонна

Своей пластичностью и активностью на сцене Мадонна обязана йоге. Певица занимается ей каждое утро по 2 часа. Мадонна выбрала не самую простую технику - аштанга. Она сравнима с нагрузками спортсмена-олимпийца.



Мария Шарапова

Мария занимается йогой уже более 10 лет. Упражнения помогают ей привести мысли в порядок и сосредоточиться на игре. Теннисистка занимается три-четыре раза в неделю, а диск с записью уроков йоги всегда берет с собой на соревнования.



Николь Кидман

По словам актрисы, съемки в "Мулен Руж" были очень тяжелыми и справиться со стрессом и усталостью ей помогала йога. Николь вставала ежедневно в 5 утра и начинала упражнения, которые заряжали энергией на весь день.



Кэндис Свейнпол

Новичком в йоге можно назвать Кэндис Свейнпол. "Ангел" Victoria's Secret всегда должна выглядеть безупречно, поэтому совсем недавно модель последовала примеру Миранды Керр, Адрианы Лимы и других моделей и занялась йогой.



Гвинет Пэлтроу

Гвинет занимается йогой уже около 15 лет и утверждает, что это изменило ее жизнь. Актриса настолько освоила технику йоги, что теперь самостоятельно обучает свою дочь Аппл, а в 2006 году поклонник Гвинет заплатил 30 000 фунтов за индивидуальный урок от звезды.



Риз Уизерспун

К йоге актриса активно прибегала после каждого родов (у Риз трое детей), это помогало ей не только вернуть форму, но и справляться с постродовой депрессией.



Виктория Бекхэм

Виктория является поклонницей нестандартного вида йоги - йоги для лица. Упражнения для лицевых мышц звезда начала делать во избежание пластических операций и пагубного влияния окружающей среды на кожу.



Жизель Бюндхен

Давняя поклонница йоги Жизель Бюндхен не прекращала занятий даже во время беременности. Упражнения по технике анусара три раза в день помогли модели набрать совсем не много лишнего веса, а после родов быстро прийти в форму.

