

«Вызов – это не спать!» Интервью с Игорем Фрешем

Для меня вызов – это не спать. Всегда быть осозанным.

У нас есть несколько вопросов для преподавателей [Марафона Yoga Journal](#), который 18 июня при поддержке Reebok и Clarins пройдет в Di Telegraph. У них – остроумие, опыт и желание делиться опытом. Всё вместе собирается в мини-интервью о важном и интересном. И вот теперь вы тоже знаете чуть больше о сильных, красивых, да просто невероятных мужчинах, которые проведут нас через 108 кругов Приветствия Солнцу.

ИГОРЬ ФРЕШ КОВАЛЁВ, преподаватель методики FreshYoga.

Yoga Journal: Для чего вы занимаетесь йогой? И зачем преподаете?

Игорь Фреш Ковалев: Хатха-йога – это управление телом. Раджа-йога – управление разумом. Для этого и занимаюсь. Я не преподаю, я создаю в жизни людей точки бифуркации. Точка бифуркации – это деление жизни на «до» и «после». Системное преподавание, то есть простое регулярное проведение тренировок для определенной группы людей не резонирует со мной. Для меня важно расширять картину мира человека, в частности через познание и развитие тела. Тогда это огонь!

Yoga Journal: Что для вас значит вызов? С каким самым большим вызовом в жизни вы сталкивались?

Игорь Фреш Ковалев: Для меня вызов – это не спать. Всегда быть осозанным. Делать только целесообразные действия, а не дрейфовать во сне. Самый большой вызов для меня был, когда нужно было умереть, чтобы родиться заново.

Yoga Journal: Занятие йогой – это вообще для мужчин?

Игорь Фреш Ковалев: Это обязательно для мужчин. Изначально мужчины-йоги, в результате своей практики обретая сверхнавыки, могли управлять событиями, решали исходы всех важных битв и целых войн. Гораздо позже йога начала становиться массовой и пришла в женские круги, что в последствии как мы видим стало очень востребованным. К сожалению, некоторые девочки не способны трансформировать практику для женского тела и начинают приобретать и активно выражать мужские качества, и часто внешние изменения тоже можно видеть – это следствие неадаптации выбранного метода. Задача профессионалов предотвратить это. Нужно чтобы мужчина был мужчиной, женщина женщиной. Важно не смешать эти состояния.

Yoga Journal: В йоге говорят про «поток» – что это, на ваш взгляд?

Игорь Фреш Ковалев: Поток, на мой взгляд, подобен состоянию, скорости восприятия ощущения движения и внимания. Поток есть всегда, везде и у каждого. Он существует и вне практики. Практика дает нам возможность почувствовать сильнее этот поток, менять состояния и скорость, быть внимательными и замечать то, что не по силам большинству людей, которые живут механически.

Yoga Journal: Какие 5 книг должен прочитать каждый практикующий йогу и почему?

Игорь Фреш Ковалев: Обязательного списка литературы просто нет. В разное время каждый из нас готов и желает получать информацию, но источники должны прийти интуитивно. Если человек намерен

развиваться, то, несомненно, его личный список будет часто пополняться в зависимости от метода, который будет выбран. На мой взгляд, очень эффективно найти для себе ментора, и от него получать подсказки – о книгах в том числе. Ну, а если и советовать что-то, то древние трактаты. В том числе самых разных религий, самое оно.

Yoga Journal: Вы занимаетесь ещё каким-то спортом, кроме йоги? Каким и зачем?

Игорь Фреш Ковалев: Фридайвингом, цигуном, фитнесом с железом. Недавно стал изучать армспорт. Я всегда изучаю все, что меня интересует. Какой-то особенной причины нет.

Yoga Journal: Йога как-то влияет на сексуальность? И как же брахмачарья?

Игорь Фреш Ковалев: Йога – энергетическая практика и, конечно, она влияет на все аспекты жизни и на все характеристики человека. Сексуальность – такой же внутренний стержень как, например, уверенность, харизма. Любая женщина интуитивно чувствует в мужчине его силу, силу его энергетическую в первую очередь и выбирает под стать себе. Это я не могу объяснить, скорее вопрос к самим женщинам, что они чувствуют находясь рядом с прокаченным мужчиной. Что касается воздержания, то считаю, что раз в месяц или два иметь с любимой женщиной близость – это очень хорошо. И брахмачарья в порядке.

Yoga Journal: Как затащить на йогу своего парня?

Игорь Фреш Ковалев: Просто показать мои фото и видео. Это часто срабатывало 😊.