

# Ксения Собчак: «Йога дрессирует мой ум»

Автор: [Мария Русакова](#)

Фото: Джаспер Джохал

Ксения Собчак, которая уже больше 10 лет занимается йогой, стала героем обложки 74 номера Yoga Journal. В своем интервью она рассказала о своей практике йоги и об отношении к жизни.

## **YJ: Как вы начали заниматься йогой?**

Ксения: Совершенно случайно. Очень много лет назад я ходила в World Class в Жуковке – качала пресс. Как-то опоздала на занятие. Было очень обидно, но мне сказали, что сейчас будет занятие по йоге и предложили попробовать. Йога так йога. Решила сходить один раз – я же ничего не теряю. У меня были проблемы со спиной. Поразительно, что с первого же занятия я почувствовала, что моя спина как-то иначе «дышит». И вот начала ходить к Владимиру Ананьеву как на терапию, решать проблемы со спиной. Втянулась, захотелось большего, стала читать книги по йоге, интересоваться философией.

## **YJ: С тех пор вы занимаетесь регулярно?**

Ксения: Сейчас у меня немного сумасшедший график, и регулярно не всегда получается, но в идеале стараюсь заниматься не менее четырех раз в неделю.

## **YJ: Никогда не думали о том, чтобы начать преподавать?**

Ксения: Нет, я занимаюсь для себя – для расслабления, терапии спины, чтобы просто хорошо себя чувствовать. К сожалению, у меня нет больших амбиций в йоге. Я вижу людей, которые гораздо меньше занимаются, но которые достигли гораздо большего – они этим живут. У меня же нет ни времени, ни возможности столько заниматься. Хотя круто, когда ты можешь начать свой день с йоги и йогой его закончить.



**YJ: Какие техники входят в вашу практику кроме асан?**

Ксения: Я медитирую, занимаюсь дыхательными практиками – не так много, как хотелось бы. И тем не менее. Мне кажется, хорошая практика сама тебя меняет – даже если изначально ты не собирался ничего менять. Занимаясь, замечаешь столько разных вещей, связанных с телом. А потом начинаешь понимать, насколько они связаны с твоим поведением: все те ошибки, которые совершаешь во время занятий, ты делаешь и в повседневной жизни. Насколько тебе лениво или нелениво, усидчивый ты или нет, насколько можешь терпеть трудности – видишь все свои недостатки в совершенно другой плоскости. Это очень интересно – наблюдать за собой.

**YJ: Вы вегетарианка?**

Ксения: Раньше у меня не было никакого сочувствия к животным, я никогда не задумывалась, есть или нет мясо. Начав регулярно заниматься йогой, я перестала его есть – не то чтобы кто-то меня заставил, просто организм начал жить по-другому. Так же происходит и с философией. Физический план – самое простое, что есть в человеке, и физикой гораздо легче управлять, чем психикой. Мудрость йоги заключается в том, что через физику она действует на психику. Когда получаешь знания, возникает ощущение, что они уже были в твоём теле. Большинство других учений в основном работают через ум. Так тоже можно прийти, но этот путь гораздо длиннее.

Полную версию интервью читайте в [74-м номере Yoga Journal](#)

# уога

JOURNAL

#74

АПРЕЛЬ 2016

**КСЕНИЯ  
СОБЧАК**  
О ЙОГЕ

**17 страниц**  
**ДЕТОКСА**  
ПРОЙДИ ЕГО  
С НАМИ!

**ШАГ  
ВПЕРЁД**  
10, 20, 30 МИНУТ  
ПРАКТИКИ ДЛЯ  
МОТИВАЦИИ

**ЧИСТЫЙ  
УМ**  
ВЫБЕРИ СВОЮ  
**ВИПАССАНУ**

10 ЛЕТ  
СТУДИИ  
**NYM  
YOGA**

yogajournal.ru 12+



**Снеки для йогов**  
ЧТО ЕСТЬ ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ