

# «Меняться сложно, но здорово». Интервью с Денисом Князовым.

«В который раз убеждаюсь: йога – это чудо».

У нас есть несколько вопросов для преподавателей Марафона Yoga Journal, который 18 июня при поддержке Reebok и Clarins пройдёт 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.

Денис Князов, преподаватель Хатха-йоги.

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

**Денис Князов:** Йогой я занимаюсь по многим причинам – для здоровья, для развития и реализации. В общем, чтобы стать лучшей версией себя. Занимаюсь не только асанами, я делаю практики из Кундалини-йоги – практики для процветания, например. Что касается преподавания, то это тоже комплексная тема. Здесь и служение традиции, и поддержание себя в тонусе. Учеников хочется вдохновлять личным примером. Ну и я тоже, кстати, вдохновляюсь, смотря на своих учеников и на их примере в который раз убеждаясь, что йога – это чудо.

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

**Денис Князов:** Для меня вызов – делать то, что мне в данный момент делать не хочется. Преодолевать свою лень и идти вперед, расти над собой. Изменение себя – самый большой вызов, но когда меняюсь я, мир тоже начинает меняться. Я это очень четко ощущаю. Сложно, но здорово.

**Yoga Journal:** Занятие йогой – это вообще для мужчин?

**Денис Князов:** Конечно, для мужчин. Она для всех – для мужчин, женщин, детей, стариков. Мужчинам особенно рекомендуется. Йога учит направлять свою энергию, силы в правильное русло. Не только на коврике, но и в жизни. А ещё йога помогает стать спокойнее, ставить правильные приоритеты, цели и идти к ним.

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

**Денис Князов:** Если ты попал в поток, мысли останавливаются. Ты не думаешь о делах, ситуациях. Находишься в настоящем моменте, прислушиваешься к своему телу и активно налаживаешь с ним диалог. Эти полтора-два часа пролетают незаметно. А когда они заканчиваются, ты понимаешь – это был поток.

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

**Денис Князов:** У каждого свои книги, мне понравились разные. Конечно, «Один в океане» Славы Курилова – невероятная книга про жизнь и йогу, приятно удивила книга «Гуру внутри тебя» Кэмерона Альборсиана, «Йога счастья» Стива Росса, Йоги Бхаджан «Подлинная сила мужчины», «Аштанга Йога» Лино Миеле. Эти книги оказали на меня большое влияние, помогли по-другому взглянуть на практику и жизнь в целом.

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

**Денис Князев:** Влияет, самым лучшим образом! Йога помогает контролировать энергию и направлять ее в нужные места. Ты сам можешь выбрать, куда ее направить – в развитие, творчество, процветание или на получение удовольствий. Поэтому брахмачарья – отличная вещь, всё должно быть в меру.

**Yoga Journal:** Как затащить на йогу своего парня?

**Денис Князев:** Скажите, что на йоге будет много стройных женщин в обтягивающих одеждах 😊 Шутка, но может и сработать. В моем случае сработало то, что я увидел выступление Сергея Кулыгина на чемпионате мира по йога-спорту в 2004 году (он тогда стал чемпионом). Я очень удивился, поднял челюсть с пола и понял, что вдохновлён. Так я и дошел до коврика.