

«После Кундалини-йоги хочется жить!»

Интервью с Олегом Макаровым

Кундалини-йога дает мне замечательное настроение, пробуждает внутреннюю силу, дает энергию.

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.

ОЛЕГ МАКАРОВ, преподаватель Кундалини-йоги.

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

Олег Макаров: Йога дает мне физическую силу и энергию, способность противостоять стрессу и напряжению, прекрасное настроение и вдохновение жить. Вот зачем я занимаюсь йогой. Йога это способ обрести свой уникальный унисон звучания и единства с самим собой и со всей вселенной.

Каждый человек стремится к счастью, только понимают все счастье по-разному. На мой взгляд, для того, чтобы быть счастливым нужно любить то, что делаешь. Мне несказанно повезло в жизни потому что я по-настоящему люблю то, чем занимаюсь.

«Если вы хотите что-нибудь узнать — прочтите об этом. Если вы хотите что-то понять — напишите об этом. Если вы хотите стать мастером чего-либо — учите этому», — так говорил Йоги Бхаджан.

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

Олег Макаров: Вызов это урок, возможность преодолевать преграды и препятствия на пути. Это возможность для роста, развития и обучения. Вызов – проверка нашего намерения стремиться к своим целям и к своей победе. Вся жизнь это большой вызов. Время проходит и те вызовы, которые казались большими и сложными теряют силу. На смену им приходят новые вызовы в новых обстоятельствах. Это и есть поток — поток самой жизни во всем ее многообразии. Наша задача успевать встраиваться в этот поток, звучать в унисон с вселенной.

Yoga Journal: Занятие йогой – это вообще для мужчин?

Олег Макаров: И мужчины и женщины, все хотят быть здоровыми и счастливыми, никто не хочет болеть и страдать. Наука йоги не разделяет людей по половому признаку. Йога помогает каждому человеку обрести гармонию и баланс в жизни. Йога дает здоровье и счастье и избавляет от страданий.

Yoga Journal: Вы едете в лифте с незнакомым человеком, и у вас есть две минуты, чтобы заинтересовать его вашим стилем йоги. Что вы ему скажете?

Олег Макаров: Говорить нужно только в слышащие уши. Но если он спросит о том, почему я занимаюсь именно Кундалини-йогой, отвечу так: я перепробовал очень много разных направлений и только Кундалини-йога дает мне прекраснейшее и замечательное настроение, очень быстро пробуждает внутреннюю силу, дает энергию и проясняет ум. Очень часто ответы на повседневные задачи приходят именно во время практики. После Кундалини-йоги хочется жить!

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

Олег Макаров: Чем больше книг – тем лучше. Это будет развивать мировоззрение и оттачивать ум. Но самые важные труды – первоисточники, то, на чем фундаментально основывается йога. Это «Бхагаватгита», «Сири Гуру Гранд Сахиб», «Йога-сутры» Патанджали, «Гхеранда Самхита». Эти книги невозможно прочитать, их нужно постигать постоянно, открывая все новые и новые грани смысла.

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

Олег Макаров: Помимо йоги я занимаюсь винд-сёрфингом, учусь на кайте, зимой катаюсь на беговых лыжах, пытаюсь научиться танцевать латино. А делаю я это, чтобы жизнь была интересной и насыщенной.

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

Олег Макаров: Вообще практика Кундалини-йоги пробуждает энергию, в том числе и сексуальную. И энергия начинает активизироваться сначала в нижних центрах, поэтому очень часто, когда человек начинает заниматься Кундалини-йогой его сексуальная сила и желание увеличиваются.

В каждом из нас две полярности. Эти полярности представлены материальной и духовной, или животной и божественной, природой в каждом из нас. Йога учит нас тому, чтобы пробудить свою божественную, в больших случаях дремлющую, часть и реализовать её в материальном мире, уравновесив с животной.

В случае если наша животная природа преобладает, то это будет отражаться, в том числе, и на нашей сексуальной сфере: будут возникать низменные желания и страсти. Но если мы включим свою высшую природу, то тогда наша сексуальная сфера полностью преобразится и это может стать проявлением божественной любви и красоты, акт отдавания и переживания бесконечности внутри себя и в друг друга.

Брахмачарья дословно переводится как «Путь Брахмы» – это контроль своих желаний и сексуальной энергии, самодисциплина и тренировка умеренности во всем.

Yoga Journal: Как заставить на йогу своего парня?

В первую очередь, нужно признать тот факт, что только наличие собственной мотивации принесет человеку пользу. Если есть намерение вовлечь партнера в практику, то здесь нужно сделать так чтобы он сам захотел прийти попробовать. Делитесь своими впечатлениями после практики, положительными результатами от йоги.