

Теория и практика йоги от звезд



Халли Берри



Можно ли сказать, что йога — это такой вид спорта?

Нет. Изначально йога — это духовная практика. В Древней Индии йогой занимались только представители высшей касты — брамины, игравшие роль духовных наставников для людей, принадлежавших к низшим сословиям. Главной задачей любого брамина было всестороннее духовное развитие — и физические упражнения были частью работы над собой. Йога как стиль жизни — это и медитация, и пение мантр, и изучение духовных текстов, и, конечно, безупречное соблюдение нравственных принципов, и выполнение асан. Йога как урок в фитнес-центре или другом подобном учреждении — это асаны (позы йоги), пранаяма (дыхательные упражнения), иногда пение мантры, например, «Ом», в начале или в конце занятия. Именно потому, что йога как «тренировка в зале» не делает акцента на духовные практики, заниматься ею можно и только ради достижения отличной физической формы — от того, что вы проигнорируете все слова учителя о душе, асаны не станут менее полезными и эффективными. Но стоит помнить: существует несколько видов йоги, и занятия ими могут строиться по разным принципам.

Правда ли, что йога — это скучно? Ведь все упражнения нужно делать медленно.

В некоторых стилях йоги все действительно происходит в очень размеренном темпе. Если вы пришли на урок и заскучали, значит, вам просто не подходит этот стиль. Попробуйте тот, где переходы из позы в позу делаются динамично, в ритме дыхания: например, дживамукти-йогу.

Как выбрать студию йоги?

Первым делом расспросите друзей и знакомых — возможно, кто-то из них уже занимается и сможет рассказать о происходящем на уроке. Затем изучите описания основных стилей и выберите тот, который кажется вам наиболее привлекательным. В идеале стоит посетить несколько разных уроков.

Как найти хорошего преподавателя йоги?

Лучше, если инструктор будет адептом только одного стиля: в каждом из известных направлений есть сложившаяся система преподавания и сертификации учителей. Вам нужен человек, прошедший инструкторские курсы по своему направлению. Второй важный момент: преподаватель должен нравиться. Вам должно быть комфортно в его присутствии, тогда занятия будут приносить не только пользу, но и удовольствие.

Могу ли я заниматься йогой, если у меня проблемы со здоровьем?

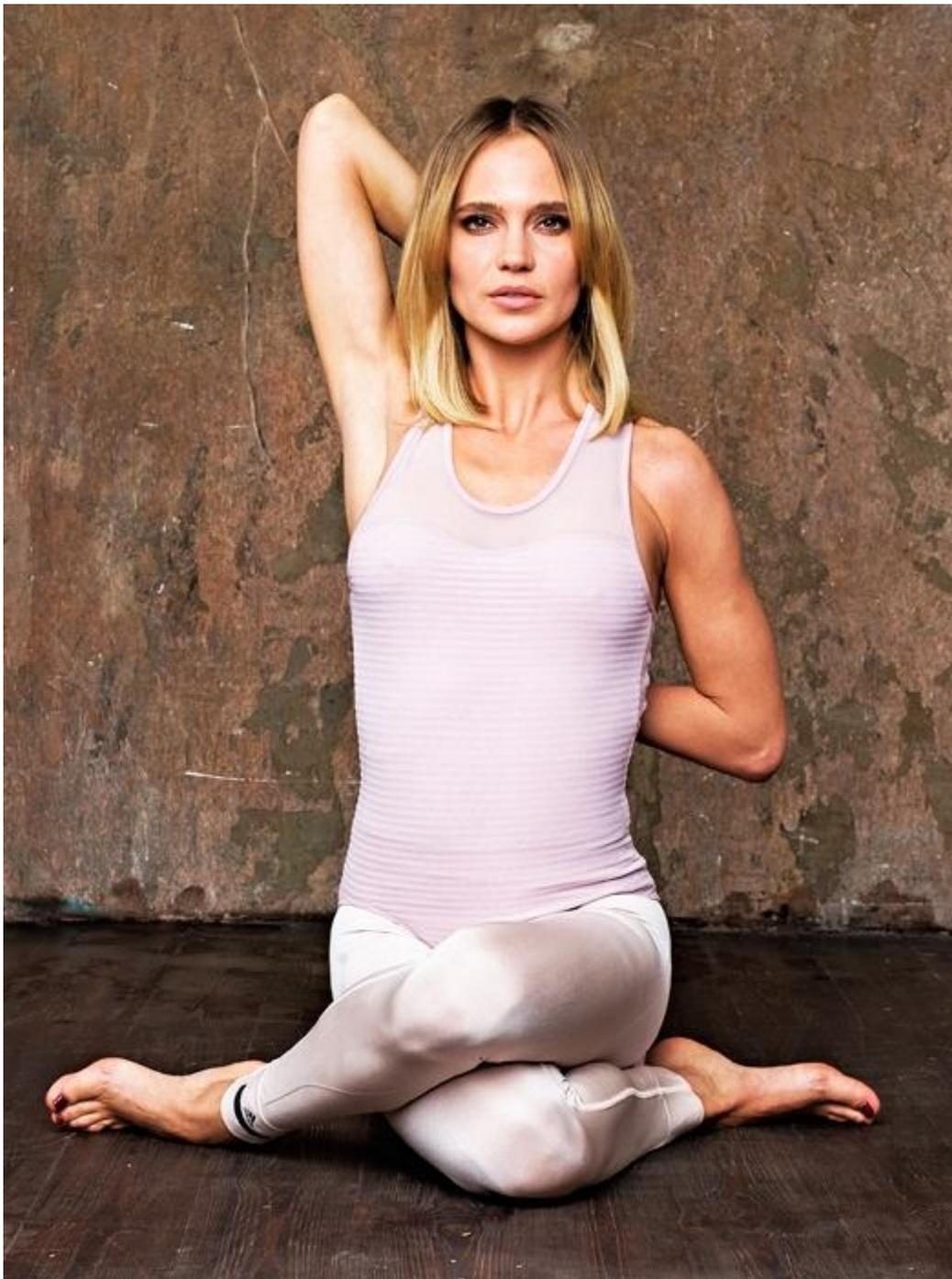
При некоторых заболеваниях нельзя выполнять определенные позы, поэтому о проблемах со здоровьем надо сообщить преподавателю перед занятием — при необходимости он подберет для вас замену «запретной» асане. Повышенное или пониженное давление, межпозвоночная грыжа, сильный сколиоз, глаукома и отслоение сетчатки, гинекологические заболевания — все это требует особого подхода.

Тренажерный зал или йога?

В йоге есть упражнения абсолютно для всех групп мышц, плюс она воздействует на эндокринную систему и нормализует обмен веществ, поэтому в отдельных случаях помогает худеть гораздо эффективнее, чем обычный фитнес. Но ответ на поставленный выше вопрос каждый человек должен

дать себе сам — попробовав и то, и другое. И, возможно, не один раз. Именно таким путем к йоге пришло огромное количество людей.

Глюкоза:



Гомукхасана (поза «головы коровы»)



Я очень импульсивная, ветреная, меня надо приземлять, успокаивать, приводить в чувство. И йога со всем этим справляется.

Не могу сказать, что я профессионал в йоге. Скорее, наоборот, двоечница — часто ленюсь и пропускаю тренировки. А вот мой муж серьезно занимается аштанга-йогой — в студию меня привел именно он. Сначала мы ходили на тренировки вместе, но часто получалось, что мне хотелось делать одни асаны, а мужу — другие. К тому же у него более мужская, силовая практика, поэтому от совместных уроков мы решили отказаться. Мне нравится сочетать йогу с пилатесом — по-моему, они идеально дополняют друг друга. Конечно, я отношусь к йоге как к физкультуре, хотя и понимаю, что это прежде всего философия. Но мне нравится, что моя преподавательница очень ненавязчиво вводит меня в курс дела.

Кети Топурия:



Пурвоттанасана (вытяжение передней поверхности тела)



В йоге я все делаю медленно, вдумчиво, слежу, чтобы вытягивание мышц не привело к боли. В результате должны развиваться сдержанность и внутреннее спокойствие. У меня это, правда, пока не очень получается, но я стараюсь.

Впервые я занялась йогой года 3-4 назад, чтобы избавиться от боли в спине, которая мучила меня после каждого перелета. Попробовать йогу мне посоветовал наш басист Владимир Миклошич — он и его жена серьезно увлечены практикой, а сестра его жены — мой преподаватель, так что для нас йога — почти семейная история. Спина больше не болит. К тому же после каждого занятия появляется ощущение подтянутости, легкости. И самое интересное — раньше я не понимала, когда люди говорили, что йогой заниматься приятно. Мне она казалась довольно мучительным времяпрепровождением. А сейчас я ловлю особый кайф, когда могу расслабиться во время растяжки!