

# Йога в Голливуде

Почему голливудские звезды так хорошо выглядят? Неужели дело только в пластической хирургии? А вот и нет! Регулярные занятия йогой – вот секреты молодости, стройности здоровья певицы Мадонны, актрис Гвинет Пэлтроу, Дженифер Энистон, Сары Джессики Паркер и Мэг Райан, топ-моделей Жизель Бундхен и Миранды Керр.

## Мадонна и Аштанга-йога

Мадонна, можно сказать, профессиональная йогогиня. Именно она ввела моду на йогу в Голливуде. Поп-королева три часа ежедневно занимается [аштанга-йогой](#) – весьма интенсивным видом йоги. Асаны выполняются быстро, чередуются в одной и той же последовательности, при этом необходимо выдерживать определенный дыхательный ритм. [Аштанга-йога](#) требует хорошей физической подготовки. Во время занятий учащается сердцебиение, кровоток становится более интенсивным, выводя токсины, шлаки из внутренних органов и мышц, насыщая организм кислородом.

«[Йога](#) – метафора жизни, – говорит Мадонна. – Вы не можете прийти к чему-то слишком рано или слишком поздно, вы можете ошибаться и испытывать трудности, но не должны осуждать себя и сдаваться. Вы просто дышите и отпускаете все беспокоящее от себя – это тренировка вашего тела, ума, духа».

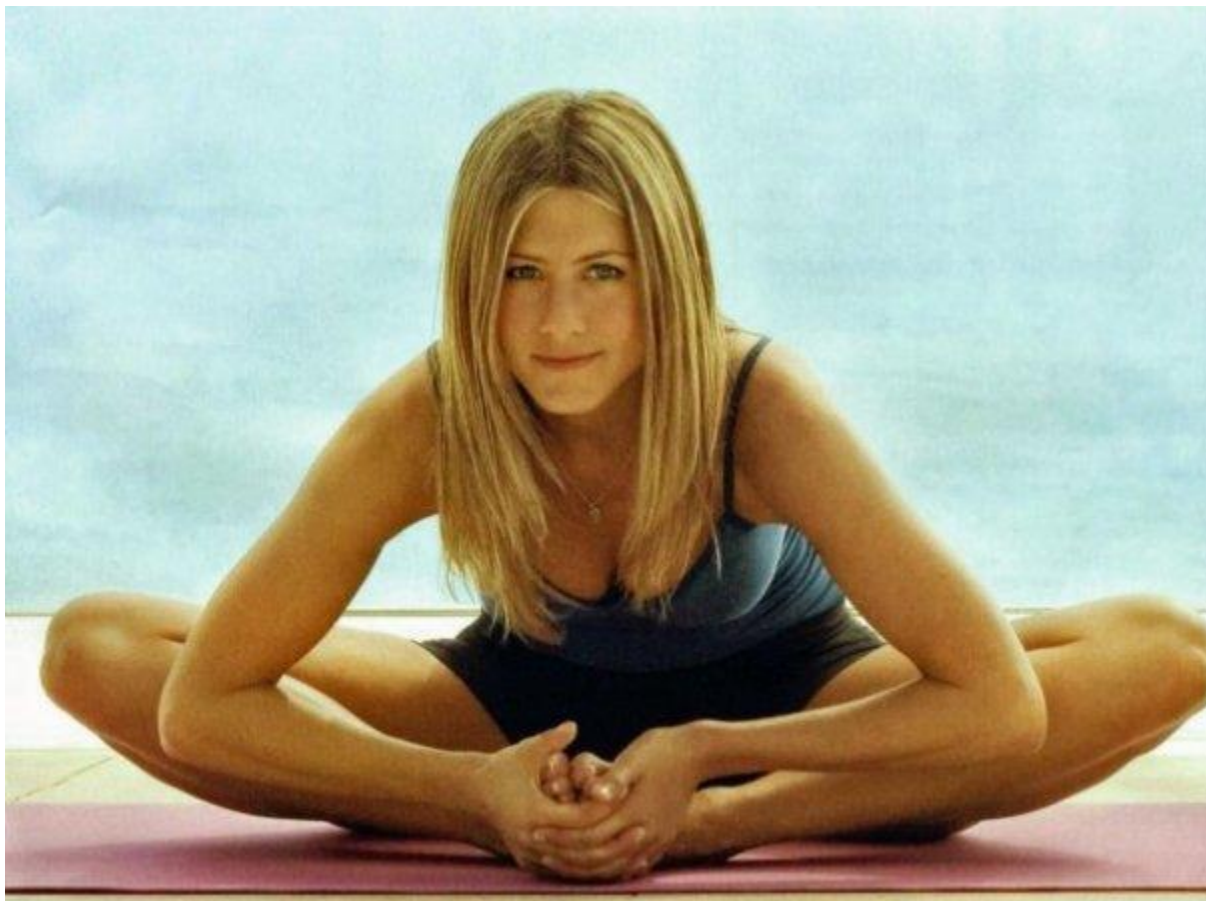


## Дженифер Энистон и Хатха-йога

Голливудская дива Дженифер Энистон – поклонница [хатха-йоги](#) с 1996 года, а звездный инструктор по йоге Мэнди Ингбер (Mandy Ingber) стала ее близкой подругой. «Тело, которое вы хотите, начинается с любви к телу, которое вы имеете», – уверена Ингбер.

Дженифер Энистон практикует двухчасовые занятия йогой не менее трех раз в неделю. Следуя совету своего личного тренера, звезда чередует хатха-йогу, бикрам йогу и [кундалини](#) йогу. «Йога не только

позволяет мне оставаться в форме: иметь сильные, но изящные руки и ноги, подтянутый пресс, – она изменила мое мышление, сделала меня более устойчивой к стрессам», – рассказывает актриса.



### **Нина Добрев и Бикрам-йога**

Канадская актриса Нина Добрев, звезда сериала «Дневники вампира», регулярно занимается [бикрам-йогой](#): «Я люблю пробовать разные виды фитнеса, но бикрам-йоге не изменяю. Занимаюсь 2–3 раза в неделю. Я люблю йогу, потому что она успокаивает тело и дух. Эти 90 минут как медитация, когда вы можете убежать от мира и принадлежать только себе... Благодаря бикрам-йоге я не только получаю хорошую кардионагрузку и укрепляю мышцы, но и ухаживаю за телом: во время тренировок поры открыты, они дышат, и кожа становится заметно лучше».



## Рэйчел МакАдамс и Кундалини-йога

Голливудская звезда Рэйчел МакАдамс занимается [кундалини-йогой](#) каждое утро, при этом может встать ради тренировки в половине пятого утра! «Даже пешие или велосипедные прогулки на природе не дают голове такой ясности, а телу – такого отдыха, как кундалини-йога. Она избавляет ум от паутины и открывает ваше воображение, помогает чувствовать себя легкой и полной сил».

Майя Финес (Maya Fiennes), знаменитый американский инструктор по [кундалини-йоге](#), комментирует: «Этот вид йоги – прямой способ достигнуть мира внутри и вне себя. Это самая старая, очень духовная форма йоги, комбинирующая дыхание, пение и движение, что позволяет теснее установить связь ума и тела».



### Леди Гага и Пауэр-йога

Эпатажная певица Леди Гага обожает [пауэр-йогу](#), активно комментируя свое увлечение в Твиттере. В одном из сообщений звезда призвала всех «оторвать пятую точку от дивана и отправиться на [силовую йогу](#)» и тут же кокетливо спросила, нельзя ли ей прийти на занятие в любимых ковбойских сапогах. Леди Гага занимается йогой по часу в день, чтобы оставаться в форме, и еще пять минут посвящает... размышлениям, чтобы лучше понимать саму себя. «Мой учитель йоги советует мне медитировать 15 минут в день, но я уменьшила это время, иначе, боюсь, сойду с ума», – признается певица.



