

Звёзды, занимающиеся йогой



В течение последних нескольких лет [йога](#) приобретает всё большую популярность среди людей, проживающих на всех континентах нашей планеты. Свой активный вклад в развитие этой тенденции вносят и **звёзды, занимающиеся йогой**. В этой статье собрана информация о некоторых знаменитостях, которые активно практикуют это древнее учение о гармоничном развитии тела, ума и души.



Дэвид Духовны – актёр, сыгравший Фокса Малдера в «Секретных материалах» в ответ на вопрос: «Занимаетесь ли Вы йогой» отвечает: «Йогу практикую постоянно. Только через йогу мы можем приблизиться к совершенству». Дэвид читает книги по карма и раджа-йоге, верит в реинкарнацию и глубоко убежден, что одной из обязанностей человека является сохранение мира таким же прекрасным, как и до его рождения.



Мадонна – легендарная певица утверждает, что благодаря йоге находится сейчас в более лучшей форме, чем двадцать лет назад. Свое предпочтение она отдает Аштанга-йоге, потому что она требует более интенсивных физических нагрузок, нежели другие стили и направления. Секретом хорошего самочувствия, бодрости и цветущей внешности Мадонна считает гармоничные занятия йогой и следование рекомендациям Аюрведы.



Александр Васильев – рок-музыкант и участник группы «Сплин» пришел к йоге через практику цигун. Йогу он рассматривает как инструкцию, которая помогает привести жизнь в порядок и распутать клубок проблем, который человек приобрел в течение всей своей неосознанной жизни.



Николь Кидман – знаменитая американская и австралийская актриса, певица и продюсер считает, что йога является незаменимой помощью в тяжелые периоды жизни. Справиться с тяжелыми съемками в «Мулен Руж» ей помогала ежедневная самостоятельная практика йоги, которая начиналась в пять утра. Николь предпочитает мягкий стиль практики и регулярно занимается по методике ОМ-йоги, автором которой является Синди Ли.



Рики Мартин – латиноамериканский артист и певец ежедневно в домашней обстановке практикует хатха-йогу. В своих многократных интервью он не раз отмечал, что именно йога оказала ему незаменимую помощь в обретении контроля над своими импульсивными поступками. Рики убежден, что занятия йогой формируют гармонию тела, ума и дыхания, позволяя ощутить их как единое целое.



Дженифер Энистон – звезда популярного сериала «Друзья» также активно практикует йогу. Дженифер занимается с личным тренером, который разработал для нее индивидуальный комплекс упражнений, способствующих развитию не только физического совершенства, но и внутреннего спокойствия. Йога помогает ей избавиться от переполняющих эмоций, которые в прошлом иногда доводили её до слез.



Валерия – знаменитая российская эстрадная певица является ярким поклонником йоги. Она утверждает, что занятия йогой помогают ей чувствовать себя в прекрасной форме и сохранять стройную фигуру. Валерия в течение нескольких лет искала подходящие для себя видеоматериалы по йоге, пока не нашла понравившийся курс. Занимаясь каждый день в любое свободное время, усложняя свою практику от простого к сложному, через две недели появилось ощущение легкости, позвоночник стал гибче, а контроль над мыслями и устойчивость к стрессу увеличились в разы.



Шарлиз Терон – американская киноактриса и модель очень благодарна йоге за избавление от никотиновой зависимости. «Я была просто ужасной курильщицей, — говорит Шарлиз, — выкуривала по три пачки Мальборо в сутки, сигарету за сигаретой, просто кошмар. Даже и не знаю, как мои близкие выносили меня. Я стала заниматься йогой и пилатесом с надеждой избавиться от своего пагубного пристрастия. И это случилось! Теперь я регулярно занимаюсь йогой, веду здоровый образ жизни и чувствую себя просто прекрасно!»



Нина Добрев – канадская фотомодель, актриса и гимнастка, звезда сериала «Дневники вампира» занимается йогой три-четыре раза в течение недели и в прямом эфире известного шоу Конана О’Брайена продемонстрировала врикшасану – позу скорпиона. «Йога потрясающее успокаивает тело и дух, создавая медитативное настроение, она на девяносто минут изымает вас из обычного мира, позволяя ощутить себя здесь и сейчас. Я даже просто не могу представить себе, что должно произойти, чтобы я оставила свою практику» — говорит Нина.

В данной статье уместилась лишь незначительная подборка звезд, занимающихся йогой. Как знать, может быть, практика йоги направит и Вас на путь известности и знаменитости?

Практикуйте йогу и будьте гармоничны!