

Личный опыт и мнение известных людей о йоге.

Мадонна

Йога полезна не только для тела, но и для души, она помогает достичь баланса и гармонии. Неудивительно, что знаменитости так ее любят.

Йога - совокупность различных духовных, физических и психических практик, которые были разработаны в буддизме и индуизме много веков назад. Первое упоминания о йоге встречаются в источниках, созданных примерно в 1700 до нашей эры.

Сама йога не является религией, ее цель - достижение возвышенного духовного и психического состояния. Также у нее существует множество направлений, в каждом из которых свои упражнения (в йоге они называются асаны) и задачи.

Представляем вам звездных поклонников йоги - мадонну, Бритни Спирс, Дженнифер Энистон, Ксению Собчак, Жанну Фриске и других.

Мадонна

Мэдж - ярая поклонница йоги, она открыто заявляет:

«Йога - метафора к слову жизнь. Эта тренировка для разума, тела и души.»

По словам Мадонны, сейчас она чувствует себя лучше, чем 20 лет назад, и именно йога помогла ей освободиться от отрицательных эмоций и начать жить полноценной жизнью»

Бритни Спирс

Бритни Спирс открыла для себя йогу как способ ухода от тревог и поддержания тела в тонусе. Хотя поклонницей йоги певица стала не сразу.

«Первый раз, когда я занималась йогой, мне совсем не понравилось.»

Секретом проснувшейся любви к асанам стал, по словам Бритни, хороший учитель:

«Я думаю, если вы найдете правильного инструктора, это сотворит чудеса.»

Дженифер Энистон

Дженифер очень давно занимается йогой, причем, делает это трижды в неделю. Йога также помогает ей не только следить за телом, но и удерживать спокойствие.

«Она. полностью изменила жизнь.»

Гвинет Пэлтроу

Подруга Мадонны - известный приверженец здорового образа жизни. Йога входит в число ее увлечений, причем она старается приобщить к ней всех своих друзей»

Риз Уизерспун

Мать троих детей Риз Уизерспун благодарна йоге за быстрое восстановление после родов и возможность чувствовать себя хорошо весь день.

Жизель Бундхен

Супермодель также утверждает, что именно йога, помогла ей быстро прийти форму после родов. Во время беременности она занималась специальной йогой, основной целью которой, является пробуждение в человеке радости и возможность поделиться этой радостью с окружающим миром.

Холли Берри

У оскороносной актрисы диабет первого типа (когда больной все время нуждается в уколах инсулина), но после того, как она стала практиковать йогу, ее инсулинозависимость ушла. Упражнения помогли Холли справиться стрессом, а также значительно улучшили состояние организма (йога способствует уменьшению кровяного давления, снижению уровня глюкозы в крови и повышению количества "хорошего" холестерина).

Николь Кидман

Николь - также давняя поклонница йоги. «Йога просто незаменима в особо напряженные периоды жизни». Упражнения помогли ей справляться с трудными

съемками, а также с беременностью. Ведь актриса занималась и во время нее и сразу после.

Мишель Уильямс

Еще одна поклонница йоги - Мишель Уильямс - также в красках признаете любви к тренировкам:

«Йога дает мне спокойствие как ничто другое; она делает меня лучшим человеком и лучшей матерью».

Виктория Бекхэм

Миссис Бекхэм занимается необычной йогой - для лица. Начала она это делать, переехав в Лос-Анджелес. Отрицательное влияние города - загрязненный воздух и безумный ритм - ухудшили состояние ее кожи. Для восстановления Виктория ежедневно делает комплекс упражнений, который, мнению ее тренера, поможет избежать ей пластики лица.

Ксения Собчак

Ксении Собчак нравится то, что после йоги мышцы становятся эластичными тело – гибким. К тому же, занятия помогли ей избавиться от болей в спине. Теперь она занимается даже в отпуске - если в отеле есть возможность н учителя, обязательно этим пользуется.

«Я всегда занималась спортом - бегала, упражнялась на тренажерах. Но только на йогу я иду как на праздник».

Жанна Фриске

Жанне Фриске йога также помогла вылечить спину, а еще - ощутить душевное равновесие.

«Йога работает на твои внутренние ощущения: она умиротворяет, стабилизирует и расслабляет».

Юлия Снигирь

Актриса утверждает, что йога помогает ей справиться с излишней эмоциональностью и дает спокойствие и легкость.

«Заниматься аэробикой под микрофон и заводную музыку - выше моих сил. Да выполнить несколько любимых асан утром или перед сном – сплошное удовольствие».

Ирина Понарошку

Телеведущая очень серьезно увлекается йогой, по ее словам, эта практик просто необходима при безумном ритме жизни,

Оксана Лаврентьева

Оксана не только занимается сама, но и приучает к йоге свою дочку.

«После занятий тело становится просто совершенным! И я сразу же ощущаю прилив сил и положительных эмоций».