

43 знаменитости, которые занимаются йогой

Всех их людей объединяет одно – йога сделала их успешными и счастливыми.

Йога изменяет жизнь к лучшему и помогает достичь цельности и гармонии человеку. Не верите? Вот 43 доказательства в лице 43 знаменитостей, которые добились выдающихся результатов в профессии, сформировали сильный характер и при этом научились искренне радоваться жизни благодаря регулярной практике йоги. Они практикуют разные стили, у них разные истории знакомства с йогой и из практики каждый также выносит что-то свое, но всех их объединяет одно – йога сделала их успешными и счастливыми.

1. Мадонна

Пожалуй, Мадонна – один из наиболее строгих приверженцев йоги и буддизма в Голливуде. Ходят легенды о ее регулярных тренировках и чудесах аскетизма. Результат на лицо – в свои годы (о которых сложно догадаться) певица выглядит просто сногшибательно и по-прежнему может забросить ногу за голову.

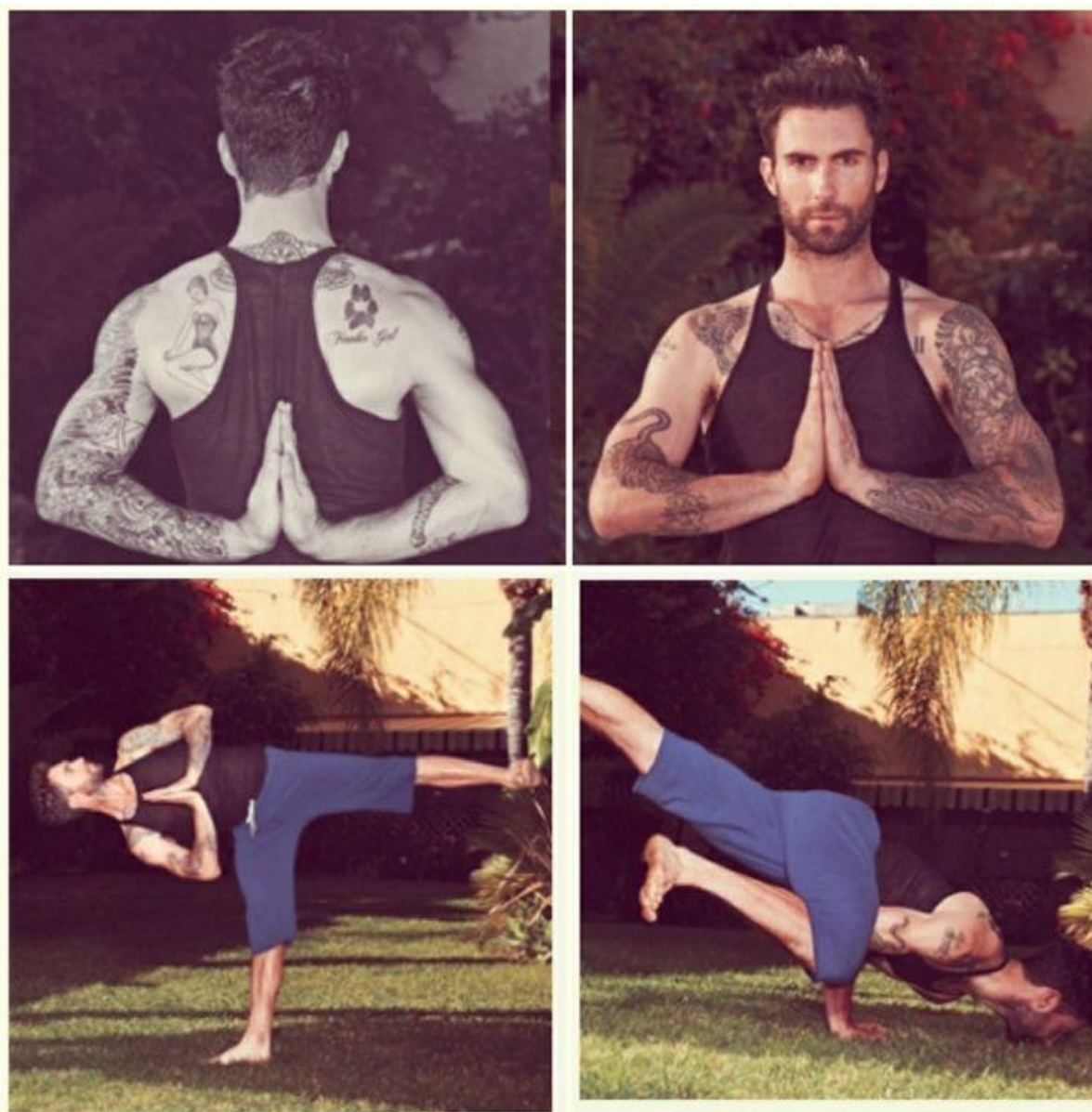


2. Стинг

Голливудский ветеран йоги, который одним из первых познал все ее прелести, жалеет лишь о том, что не открыл для себя йогу раньше. До 38 лет Стинг, как и большинство мужчин предпочитал агрессивный вид тренировок, но его друг уговорил его посетить всего одно занятие. После этого жизнь Стинга, по его словам, перевернулась. И творчество тоже, ведь он начал слышать музыку в тишине...

3. Адам Левин

Йога изменила к лучшему жизни многих людей и Адам Левин не стал исключением. Поначалу он столкнулся со стереотипом, что йога – не мужской вид занятий. Однако больная поясница больше не позволяла заниматься в спортзале. Подтвердив на деле поговорку: что ни делается, то к лучшему, Адам начал практиковать йогу и нашел в ней панацею от всех бед. Певец говорит, что перед концертами он традиционно медитирует, чтобы одновременно набраться энергии и избавиться от волнения.



4. Роберт Дауни мл.

Вот кому, кажется, до стереотипов нет никакого дела, так это Роберту Дауни Мл. Он практикует Хатху и заявляет об этом с гордостью в каждом интервью. Актер говорит, что мир – непростое место, и нужно знать, в каких местах ты можешь черпать вдохновение и силы. Для него это место – коврик для йоги.

5. Гвинет Пэлтроу

Актриса занимается йогой больше 15 лет и с удовольствием практикует вместе со своей подругой Мадонной. Более того, Гвинет Пэлтроу является сертифицированным инструктором и самостоятельно занимается вместе со своей дочкой Аппл. В 2006 году актриса провела индивидуальное занятие со своим поклонником и в качестве благодарности получила 30 000 фунтов.

6. Джулия Робертс

Исполнительницей главной роли в фильме «Ешь, молись, люби» не с проста стала Джулия Робертс, которая сделала йогу не просто частью своей тренировки, но и философией жизни. На данный момент актриса находится на пятой ступени Раджа-йоги – пратьяхаре, которая подразумевает перемещение фокуса внимания с внешних объектов во внутрь себя.

7. Кристи Тарлингтон

Кристи Тарлингтон уже более 20 лет занимается популяризацией йоги в Голливуде. Она выпустила линию одежды для йоги, а также написала книгу «Живя йогой». Супермодель сообщает, что для нее это ментальная, духовная и лишь затем физическая практика. В 2002 году Кристин появилась на обложке Vogue в позе лука.



8. Дэвид Духовны

Фамилия полностью отражает образ жизни и мыслей актера, который не просто практикует йогу, но и изучает теоретическую сторону вопроса, читая книги по карма и раджа йоге. Дэвид верит в реинкарнацию и считает своим долгом уважительно относиться к нашему миру.

9. Вуди Харрельсон

Вегетарианец-сыроед Вуди Харрельсон практикует йогу уже несколько лет и находится просто в потрясающей форме. По словам актера, зеленый смузи и поза лотоса спасут мир.

10. Николь Кидман

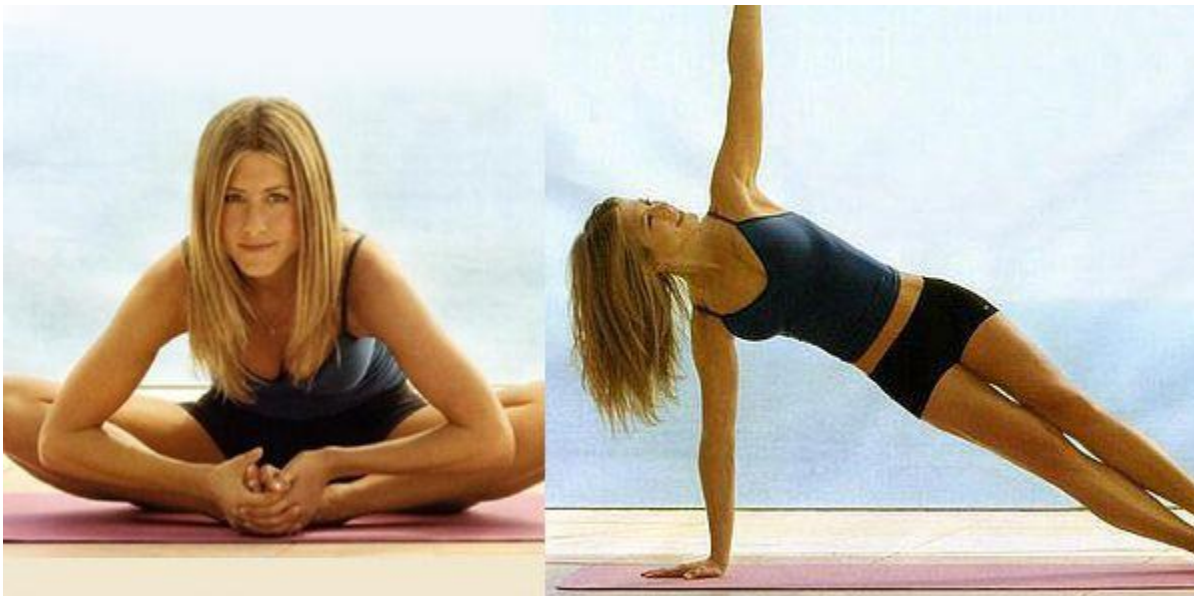
Австралийская актриса начинает практику ОМ-йоги по методике Синди Ли в пять утра. Это позволяет ей справляться с утомительными графиками съемок и избежать колоссального напряжения, связанного с публичным образом жизни.

11. Шарлиз Терон

Одна из самых красивых женщин в мире утверждает, что избавилась от пристрастия к сигаретам с помощью йоги. Она признается, что курила как сапожник, чтобы справиться с напряжением от съемок, но теперь вместо трех пачек сигарет в день, ей достаточно одного часа йоги.

12. Дженнифер Энистон

Звезда сериала «Друзья» не устает демонстрировать свою шикарную фигуру, которая словно не подвластна времени. Дженнифер активно практикует йогу вместе с персональным тренером. Вместе они работают не только над внешностью актрисы, но и над ее спокойный внутренним миром.



13. Одри Хепберн

Невероятная Одри Хепберн, которая самым удивительным образом совмещала в себе красоту и сострадание, при жизни занималась балетом и регулярно практиковала йогу.

14. Джордж Клуни

Популярный актер лишь недавно пришел к йогическому образу жизни, но он убежден, что, вступив во вторую стадию своей жизни, мужчина просто обязан заниматься йогой, чтобы сохранить себя в форме. Предпочтение Клуни отдал бикрам-йоге.

15. Виктория Бекхэм

А вот Виктория практикует йогу... для лица. Получив негативный опыт от похода к пластическому хирургу, она зареклась никогда больше не прибегать к подобным услугам. Так что вместо подтяжек и бесконечных инъекций, Виктория занимается йогой собственным лицом. Почему нет?



16. Рейчел МакАдамс

Талантливая актриса обожает кундалини йогу, практику которой начинает в половину пятого утра! Она признается, что кундалини помогает сохранять ей ясность мышления, легкость тела, а также позволяет легко выражать эмоции и проявлять творчество, что так необходимо для ее профессии.

17. Нина Добрев

Нина Добрев занимается йогой около четырех раз в неделю и совершает ежедневные медитации. Ее любимая поза – Врикшасана, которая успокаивает ум и устраняет чувство тревоги. Конечно для ее выполнения нужна хорошая физическая подготовка, которая у Нины Добрев, определенно, имеется.

18. Кейт Хадсон

Занятия йогой Кейт переняла по наследству от своей мамы Голди Хоун. Актриса призналась, что с помощью медитации смогла пережить серьезный кризис. Теперь актриса регулярно медитирует и является владелицей линии одежды для йоги.

19. Рики Мартин

Рики Мартин сторонник домашней практики хатха-йоги. Импульсивный певец признался, что именно она помогла ему взять под контроль свои горячие, латиноамериканские эмоции.



20. Дженнифер Лопез

Дженнифер Лопез также утверждает, что обожает йогу. Доказала она это в фильме Джилли, где продемонстрировала пару кругов Сурья Намаскар.

21. Холли Берри

После того как у актрисы обнаружили сахарный диабет первого типа, ей пришлось коренным образом изменить диету и режим физических нагрузок. По словам Холли, именно йога помогла ей справиться с недугом и стать еще счастливее, чем прежде.

22. Риз Уизерспун

Риз Уизерспун пришла к йоге после родов, когда возникла необходимость быстро прийти в форму и справиться с послеродовой депрессией.

23. Деми Мур

Кажется, весь мир с восторгом наблюдает, как не стареет Деми Мур. После развода с Эштоном Катчнром, который стал неприятным событием для актрисы, она решила заняться кундалини йогой. Испытав на себе целительный эффект и морально восстановившись, Деми Мур на волне эйфории подумывает отказаться от съемок в кино и переквалифицироваться в инструктора по йоге.

24. Жизель Бундхен

Целый отряд длинногих моделей занимается йогой: Даутцен Крез, Адриана Лима, Кендис Свейнпол, Алессандра Амрозио, но впереди всех – Жизель Бундхен. Инстаграм самой высокооплачиваемой модели в мире пестрит различными асанами в ее исполнении. Модель не устает повторять, что уже много лет своей красотой она обязана именно йоге.



25. Миранда Керр

Бывший ангел Victoria's Secret заявляет, что уже 15 лет совмещает хатха и кундалини йоги. Именно эти практики позволяют ей находиться в гармонии с собой, быть полной энергии и оставаться одной из самых красивых женщин на планете.



26. Ирина Шейк

Российская красавица Ирина Шейк, по примеру своих коллег из VS включила в программу своих тренировок занятия по йоге. Больше всего ей нравится заниматься на свежем воздухе и за короткий срок она достигла значительных результатов.

27. Николь Шерзингер

Николь Шерзингер ведет более чем активный образ жизни и перепробовала самые разнообразные тренировки, но она признает, что один из ее любимых вариантов – силовая йога. Также певица говорит о том, что она придерживается здорового питания, но периодически позволяет себе сладости. Видимо, благодаря йоге, ей нет причин беспокоиться за фигуру.

28. Эмма Уотсон

Если кто-то не знал, то Эмма Уотсон – сертифицированный инструктор по йоге. Актриса признается, что йога дарит ей вдохновение и полет мысли. Ну конечно, ведь чудеса можно увидеть не только в Хогвартсе, но и на коврике для йоги.

29. Мэтью Макконахи

С недавних пор актер стал завсегдаем йога-классов. Возможно более серьезные роли в кино повлекли за собой более осмысленный подход к жизни?

30. Джессика Альба

Мать двоих детей и одна из самых красивых актрис планеты обожает вставать спозаранку, чтобы позаниматься йогой, а после практики выпить зеленый веганский коктейль.



31. Колин Фаррелл

Актер из Ирландии раньше признавался, что в лучших ирландских традициях, обожал дебоширить и пьянствовать. Однако после рождения сына ему захотелось измениться и в этом ему помогла йога. Теперь жизнь актера более стабильна, он следит за своим здоровьем и поборол множество вредных привычек.

32. Джессика Бил

Голливудская актриса и жена Джастина Тимберлейка обладает шикарным спортивным телом. Актриса обожает практиковать йогу на свежем воздухе, которая помогает ей тренировать не только тело, но и разум.

33. Рассел Брэнд

Все чаще известного актера и комика Рассела Брэнда можно встретить с ковриком для йоги. Дело в том, что после развода с Кети Перри, именно йога позволила ему прийти в себя и стать гораздо счастливее.

34. Орландо Блум

Актер начал заниматься йогой благодаря своей бывшей жене Миранде Керр, но даже после развода не бросил занятия и продолжил активно практиковать. Все дело в том, что йога помогает ему держать себя в форме гораздо лучше, чем другие тренировки.

35. Борис Гребенщиков

Удивительный российский музыкант Борис Гребенщиков, завораживающий своими философскими песнями, практикует йогу с 2002 года. В своем содержательном интервью он рассказывает, как он пришел к такому образу жизни.

36. Александр Васильев

Участник группы «Сплин» пришел к йоге через цигун. Он полагает, что с помощью йоги, людям удастся находить выход из самых сложных ситуаций и справляться с несправедливостью в мире. Неудивительно, что автор такой красивой музыки, занимается сознательной и гуманной практикой.

37. Валерия

Многим известно, что неотъемлемой частью образа жизни Валерии является йога. Она с легкостью садится на шпагат, выполняет стойки на голове и выполняет немислимые прогибы.

38. Ирена Понарошку

Ирена Понарошку не просто любитель йоги, у нее даже имеется духовное имя – Сада Ананда Каур, что переводится как принцесса вечного блаженства. Действительно, когда смотришь на жизнерадостную, красивую девушку с потрясающим чувством юмора, которая заряжает окружающих позитивом на весь день, не сомневаешься, что она истинная принцесса блаженства йоги.



39. Мария Шарапова

Помимо четырехчасовых тренировок по теннису Мария практикует йогу, которая помогает ей снять напряжение после тренировок и сосредоточиться на предстоящей игре.

40. Вера Брежнева

У Веры Брежневой идеальная фигура – с этим сложно поспорить. А еще жизнь певицы и ее песни полны гармонии и радости. Ее пароль и ориентир – йога, которая позволяет ей контролировать вредные привычки и мгновенно расслабляться.

41. Виктория Боня

Снимки Виктории Бони, на которых она выполняет стойку на голове без рук, вызывают уважение вперемешку с восхищением. Однако ведущая не устает повторять, йога для нее – не просто фитнес, а способ обрести гармонию и полюбить мир.

42. Ксения Собчак

В интервью Ксения сообщила, что пришла в йогу, чтобы вылечить спину, но в итоге познала свое истинное «Я». Она не прекращает ни одной тренировки и всегда находит время и силы хотя бы для маленькой медитации. Кстати, Ксения Собчак будет на обложке нашего 74-го номера, который выйдет в продажу 29 марта.

43. Сати Казанова

Сати Казанова уже много лет практикует йогу, соблюдает вегетарианство и изучает Аюрведу. На данный момент она пратикует Атма Крия йогу, которая преимущественна сосредоточена на работе с энергией, а не физическом аспекте. Это не самый распространенный вид практики, который требует большой моральной подготовки. К счастью, у Сати все прекрасно получается, ведь с каждым днем она и ее творчество становится только краше и лучезарней.

