

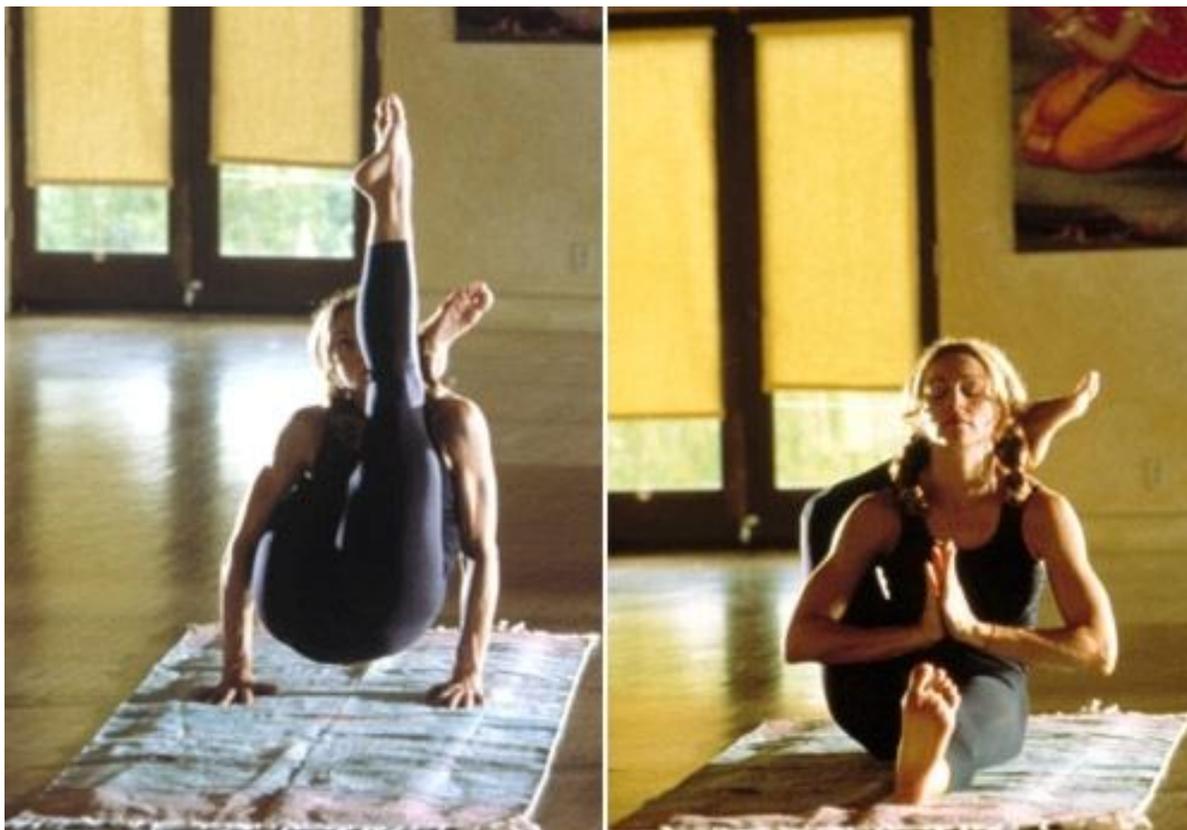
# 43 знаменитости, которые занимаются йогой

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.

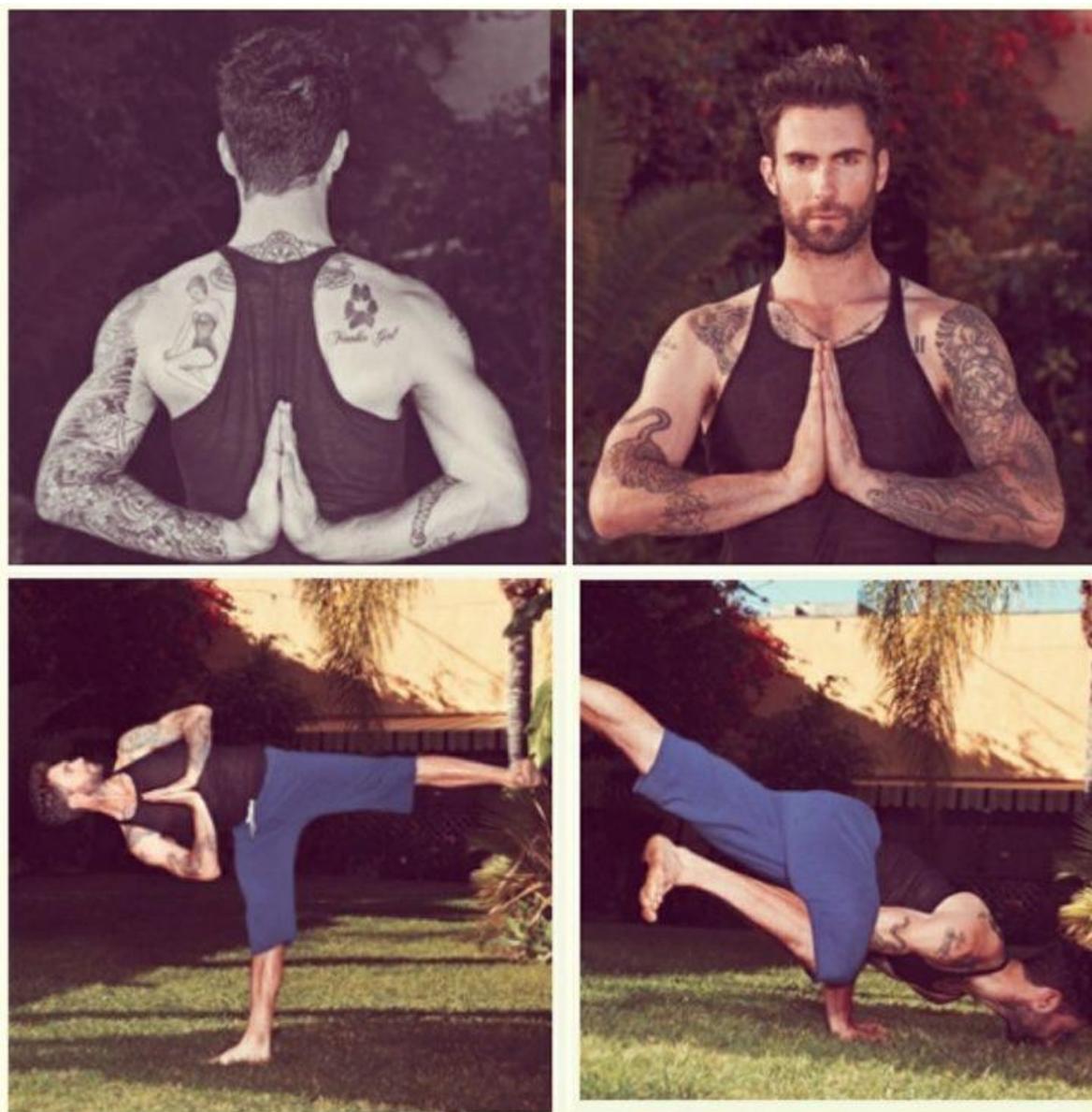


## 2. Стинг

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

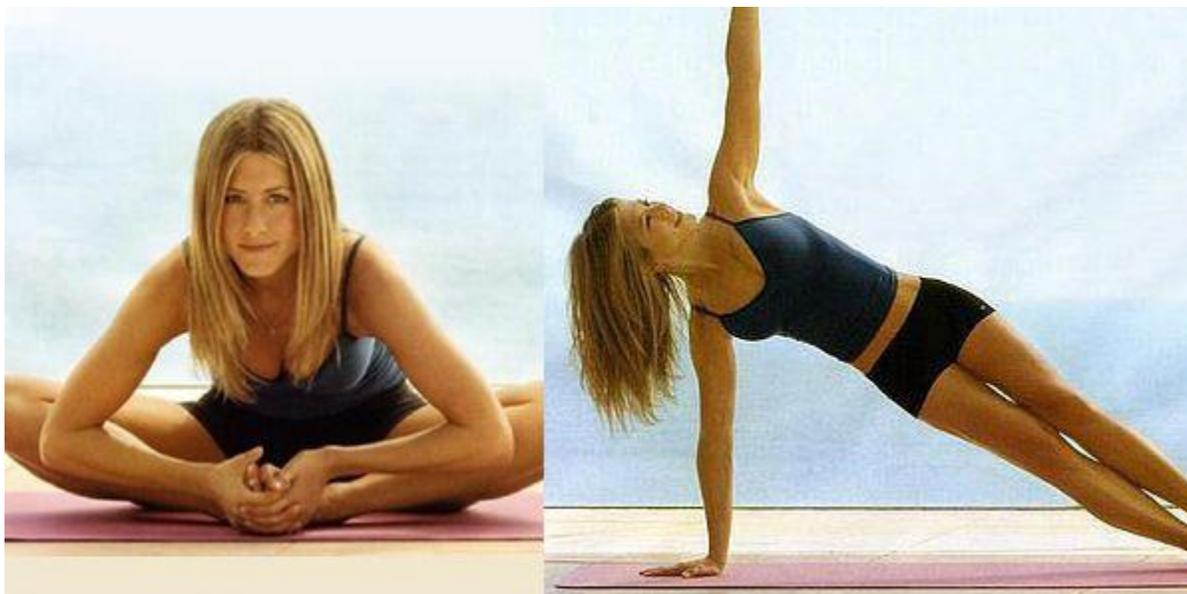
Австралийская актриса начинает практику ОМ-йоги по методике Синди Ли в пять утра. Это позволяет ей справляться с утомительными графиками съемок и избежать колоссального напряжения, связанного с публичным образом жизни.

## 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 завсегдатаем 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.

