

«Вызов – это открыть свою йога-студию».

Интервью с Сергеем Зуевым.

«Йога – это образ жизни и способ существования».

У нас есть несколько вопросов для преподавателей Марафона Yoga Journal, который уже в эту субботу, 18 июня при поддержке Reebok и Clarins пройдёт в Di Telegraph. У них – остроумие, опыт и желание делиться опытом. Всё вместе собирается в мини-интервью о важном и интересном. И вот теперь вы тоже знаете чуть больше о сильных, красивых, да просто невероятных мужчинах, которые проведут нас через 108 кругов Приветствия Солнцу.

Сергей Зуев, Бикрам-йога.

Yoga Journal: Для чего вы занимаетесь йогой и зачем преподаете?

Сергей Зуев: Йога – это образ жизни и способ существования, ответственное отношение к себе – вне и внутри. Я стал учителем, чтобы лучше познать свою практику. Преподавание мотивирует двигаться вперед в собственном развитии. Мне нравится делиться с учениками своими знаниями и опытом. Я стараюсь найти подход к каждому и рад, если могу им помочь.

Yoga Journal: Что для вас значит вызов? С каким самым большим вызовом в жизни вы сталкивались?

Сергей Зуев: Вызов – это проверка на прочность, испытание своих возможностей. Преодолевая трудности, мы взрослеем, становимся сильнее и мудрее. Открыть свою студию было одним из самых захватывающих и сложных событий для меня. При этом найти помещение и сделать ремонт оказалось цветочками по сравнению с первыми годами существования. Даже имея четкое видение того, к чему стремишься, реализация проекта требует много волевых усилий и преодоления себя.

Yoga Journal: Вы едете в лифте с незнакомым человеком, и у вас есть две минуты, чтобы заинтересовать его вашим стилем йоги. Что вы ему скажете?

Сергей Зуев: Бикрам-йога изменит вашу жизнь. Как говорит основатель практики горячей йоги, Бикрам Чоудхури: «Хотите жить до 100 лет? А хотите жить до 100 лет и при этом не болеть? Занимайтесь Бикрам-йогой!»

Yoga Journal: В йоге говорят про поток – что это, на ваш взгляд?

Сергей Зуев: Поток – это энергетический подъем, ощущение жизни в теле, прилив сил и настроения. Интуиция, которая подсказывает, какую асану делать следующей.

Yoga Journal: Вы занимаетесь ещё каким-то спортом, кроме йоги? Каким и зачем?

Сергей Зуев: Помимо Бикрам, занимаюсь боди-балетом и спортивной гимнастикой. Зачем? Я просто чувствую потребность и следую ей. Гимнастика с детства была моей мечтой и сейчас я решил ее исполнить.

Yoga Journal: Йога как-то влияет на мужскую сексуальность? И как же брахмачарья?

Сергей Зуев: Йога учит владению своим телом и пробуждает чувственность. Живя в современном мегаполисе, она помогает всегда быть «на коне». Брахмачарья для отшельников.

Yoga Journal: Как затащить на йогу своего парня?

Сергей Зуев: Нужно, чтобы какой-то хороший друг вашего парня – уважаемый, успешный, харизматичный и увлекающийся йогой его своим примером убедил попробовать. Авторитетное мнение решает.