

«Йога – дело выбора». Интервью с Максимом Цугуем.

Не считаю правильным кому-либо что-либо навязывать. Выбор стиля йоги, как и любой выбор, – личное дело.

У нас есть несколько вопросов для преподавателей [Марафона Yoga Journal](#), который 18 июня пройдёт при поддержке Reebok и Clarins 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.

Максим Цугуй, инструктор Универсальной йоги.

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

Максим Цугуй: Как говорил Портос в «Трёх мушкетерах», я дерусь, потому что я дерусь! Я занимаюсь йогой потому, что это — моя дхарма, миссия воплощения. И еще мне за это платят ☺

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

Максим Цугуй: Вызов для меня – это предельная трудность, на грани выживания. В моей жизни вызовов не было никогда.

Yoga Journal: Занятие йогой – это вообще для мужчин?

Максим Цугуй: Йога – для всех, М/Ж – не важно.

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?

Максим Цугуй: Ничего не скажу, не считаю правильным кому-либо что-либо навязывать. Выбор стиля йоги, как и любой выбор вообще, – личное дело каждого.

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

Максим Цугуй: Поток в физических практиках йоги – метод построения тренировочной последовательности, при котором асана перетекает в асану непосредственно, либо с помощью виньяс (динамических связок). При этом тренировочный комплекс является единой целой композицией.

Yoga Journal: Какие книги должен прочитать каждый практикующий йогу и почему?

Максим Цугуй: Зависит от практикуемого стиля. Для физических практик лучшей книгой считаю «Дипику» Айенгара, для медитативных – «Оранжевую книгу» Ошо.

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

Максим Цугуй: Занимаюсь атлетическим фитнесом в тренажерном зале, работаю тренером. Йога развивает в основном гибкость. Для развития силы и эстетики тела необходима другая форма нагрузки.

Вместе они имеют синергетический эффект. Из личного примера и опыта преподавания считаю сочетание йоги и тренинга с отягощениями оптимальным для построения красивого и функционального тела.

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

Максим Цугуй: Как сказано раньше, йога в сочетании с тренажерным залом делает тело сильным и эстетичным. Соответственно — сексуальным. Про брахмачарью мне нечего сказать, не пробовал.

Yoga Journal: Как затащить на йогу своего парня?

Максим Цугуй: Никак. Потому что пункт 4.