

ЗАПОРОЖСКИЙ ЙОГ ИСКАЛ В ЛОНДОНЕ ШТАНЫ, А ПОПАЛ В МИРОВЫЕ ТАБЛОИДЫ

Фото запорожского тренера по йоге Константина Ярёменко из проекта британского фотографа Кристины Каштановой в декабре ушедшего года опубликовали на своих страницах газеты «Дейли Телеграф», «Нью-Йорк Пост», «Гардиан». Магистр физического образования и спорта, выпускник British School of Yoga по курсам «Преподаватель йоги» и «Йога-терапия» живет в Запорожье и обучает йоге всех, кто хочет достичь гармонии духа и тела

«За одиннадцать лет наставничества было много серьезных учеников из Индии, Великобритании»
 – Константин, лично для меня йога – это что-то непостижимое. Не представляю, какую мотивацию нужно иметь для занятий этой культурой духовных, физических и психических практик! Как ты пришел в йогу?

– Изначально я занимался боевыми искусствами – айкидо, разные стили каратэ. В каратэ важна растяжка, для меня это была своеобразная йога. Занимался и в разных клубах, с другом и с тренером, а дома отработывали новые знания. В теплое время года мы тренировались в парке «Дубовая роща». Каратэ мне нравилось больше как движение, а не как боевое искусство. Лет в 16, когда появились первые компьютеры, я познакомился с йогой и таким понятием как асаны – это положение тела, которое удобно и приятно. Уже можно было найти фотографии и редкие книги по йоге, я продолжал заниматься растяжкой и пытался копировать позы йоги по найденным фото.

– Как родители отнеслись к твоему увлечению?

– Они меня всегда во всем поддерживают. Более того, мой дядя, преподаватель ЗНТУ, занимался йогой. Он мне подсказывал литературу и давал какие-то простые

советы. Но отправной точкой моего профессионального увлечения йогой стал фестиваль боевых искусств, который много лет назад проходил в кинотеатре имени Довженко. В финале упражнения по йоге показал Алексей Архангельский, который на тот момент был, наверное, единственным известным йогом в нашем городе. Мне очень понравилось, это было как раз в тему. В итоге Алексей стал моим первым тренером и наставником йоги, который открыл мне путь в тренеры. Преподаю уже 11 лет, за эти годы работал тренером по йоге основного состава ФК «Металлург», сейчас провожу занятия в спортивном клубе «Строитель», а в теплое время

«Развивайтесь разносторонне, отдавайте долг своему телу...»

года – на открытом пространстве. Например, на острове Хортица или в парке у Днепродзержинска.

– Как ты относишься к тому, что увлекающиеся йогой обыватели занимаются ею под видео-уроки – либо найденные в Интернете, либо идущие по разным телеканалам?

– Считаю, что это хорошо. Это больше йога-терапия, некая физкультура, когда человек делает полезные упражнения, которые помогают поддерживать тело в тонусе.

– По большому счету, йога



Досье «Субботы ПЛЮС»
 Константин Ярёменко, тренер по йоге. Родился 2 ноября 1983 года, женат. Окончил Запорожский национальный технический университет по специальности «инженер» и «преподаватель физкультуры».

– это образ жизни, хотя многие, наверное, приходят к тебе и говорят: хочу поухаживать, помогите!

– Часто такое бывает. Тут важно варьировать техники и интенсивность занятий. У меня за одиннадцать лет наставничества было много серьезных учителей из Индии, Великобритании, это колоссальный опыт!

«Пока тело занято, ум отдыхает»

– Правда, что йога подразумевает вегетарианство?

– Можно так сказать, но Индия, как вегетарианская страна – это миф. Я вегетарианец, но просто потому, что мне так комфортнее, а не так надо.

– Йога может навредить?

– Конечно, так же, как некачественная еда, например. Навредить может и неправильная диета, и некачественно сделанные упражнения, и холодный зал для занятий.

– Для «чайников» объясни, что важно в йоге?

– Йогу делят на три составляющие: физическая – это форма тела и владение им, здоровье – когда уже не так важна форма тела, а сохранение его в здравии, и третья – духовная, когда человек пытается искать ответы на глобальные вопросы. Я приветствую все три составляющие и обучаю этому всесторонне.

– Как ты попал в British School of Yoga?

– В Англии живет моя родная сестра, она гражданка Великобритании. Я приезжал к ней в гости, и однажды она рассказала об этой школе, где даже я, гражданин Украины, могу учиться. Разумеется, обучение платное, мне с этим

помогли родители и сестра. Я был зачислен сразу на два курса – преподавателя йоги и йога-терапевта. Обучение проходило дистанционно, но часть экзаменов нужно было сдавать лично. Моя учеба заняла два года, с 2009 по 2011, после чего я получил дипломы об окончании этой престижной школы. Затем дважды был на семинарах и учебе у гуру в Индии.

– Что можно лечить при помощи йога-терапии?

– Например, простудные заболевания – их можно либо предупреждать, либо ускорять процесс выздоровления. Можно улучшать процесс пищеварения, снимать головную боль и боль в суставах. Если регулярно посещать занятия

«Йоги могут медитировать десятки лет, и их тела не разлагаются.»

йогой, то можно научиться управлять своим психическим и психологическим состоянием. А вообще, если вы чувствуете психологическое напряжение, займитесь физическими упражнениями. Вплоть до того, что убирайте дома, сделайте пробежку, потанцуйте. Пока тело занято, ум отдыхает, и наоборот – так считают йоги.

«Приятно, что влиятельные мировые СМИ заметили нашу работу»

– Объясни феномен известного ламы по фамилии Итигэлов. Он ушел в медитацию еще в 1927 году, а когда в 2002 году его тело достали, он так и сидел в позе лотоса, не двигался, не реагировал на внешние раздражители. Он вроде бы

мертв, но все говорят о нем, как о живом...

– В йоге есть такое явление как самадхи – стадия просветления, когда при медитации освобождаешься от земного существования. Это некая смерть для социума, для страстей. Йоги могут медитировать десятки лет, и их тела не разлагаются. Но, как правило, в тело они уже не возвращаются, так как им «там» лучше, чем здесь. Просто Итигэлов самый известный из них, остальные просто уходят в пещеры, замуровываются там и с годами превращаются в нетленные мощи. Чаще всего их находят сидящими в позе лотоса. Объяснить это простому человеку сложно.

– Константин, как ты попал в фотопроект «Йога в городе» Кристины Каштановой?

– История сказочная! Я искал себе йоговские штаны, и одна из соцсетей подкинула мне ссылку на магазин такой одежды в Лондоне. Я списался с администраторами и предложил, что могу сфотографироваться в разных йоговских позах в их одежде. На их страницах видел фото моих знакомых – очень известных йогов мира. Подумал, может, скидки мне дадут, так как такие штаны стоят от 20 до 40 фунтов стерлингов. И они согласились! Я решил в декабре 2015 года совместить поход на фотосессию и семинар у всемирно известного йога Дхарма Миттра. Приехал, а в это время в Лондоне находилась Кристина, которая делала проект «Йога в городе» – в Лондоне и Нью-Йорке она снимала известных спортсменов, актеров, танцоров, йогов. Я снялся в одежде этого бренда, после чего хозяин фирмы подарил мне две пары штанов. Съемка проекта Кристины проходила на улицах Лондона при температуре +10, а я в одних штанах (смеется). Потом уже она меня сфотографировала в магазине и дома у владельца этой фирмы.

– Как эти фото оказались в газете «Гардиан», «Нью-Йорк Пост», «Дейли Телеграф»?

– Бильд-редакторы сами нашли эти снимки и разместили в своих изданиях. Ни я, ни Кристина не знали этого, пока не увидели снимки в журналах. Разумеется, приятно, что влиятельные мировые СМИ заметили нашу работу.

– Что бы ты посоветовал запорожцам?

– Развивайтесь разносторонне, отдавайте долг своему телу, не забывайте о физических нагрузках. Верьте в себя, сегодня так же, как и раньше, для каждого важна поддержка близких людей. Меня во всем и всегда поддерживает моя жена. От внутреннего мира каждого зависит то, что происходит вокруг нас.

Елена ГРАНИШЕВСКАЯ.
 Фото из архива
 Константина ЯРЁМЕНКО

Это фото опубликовали известные мировые таблоиды

