

# СТИЛЬ ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕЛА И ДЛЯ ДУШИ

# ЙОГА для похудения — извращение

Инструктор Константин Яременко советует не торопиться и не жадничать, тогда занятия принесут пользу

Диана СЕМЕНОВА

ЗАПОРОЖЬЕ

**В** последнее время появилось множество видов йоги. В объявлениях на столбах к ней приписывают и пилатес, и йогу для собак, и даже завлекают таким способом в различные секты. Запорожец Константин Яременко, практикующий йогу уже 12 лет, рассказал «Индустриалке» о ее настоящем предназначении.



## УСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

- Почему вы начали практиковать йогу?

- Вначале просто нравилось растягиваться, потом изучал литературу, ездил на семинары... и до сих пор продолжаю этим заниматься. Меня всегда тянуло к телесным практикам, самоограничению и чему-то запредельному.

- Какие есть виды йоги?

- Их очень много, особенно современных нововведений. Есть четыре основные йоги: Карма (йога бескорыстного действия), Бхакти (йога преданной любви и

- Получить можно, избежать их легко — не нужно никуда спешишь и жадничать. Когда поймешь, что такое усилие без насилия, тело само подскажет, как с ним нужно обращаться. Вот тогда будут только позитивные плоды практики. Кроме того, глубокое и правильное дыхание играет основную роль в работе с телом.

- Для чего йога полезна?

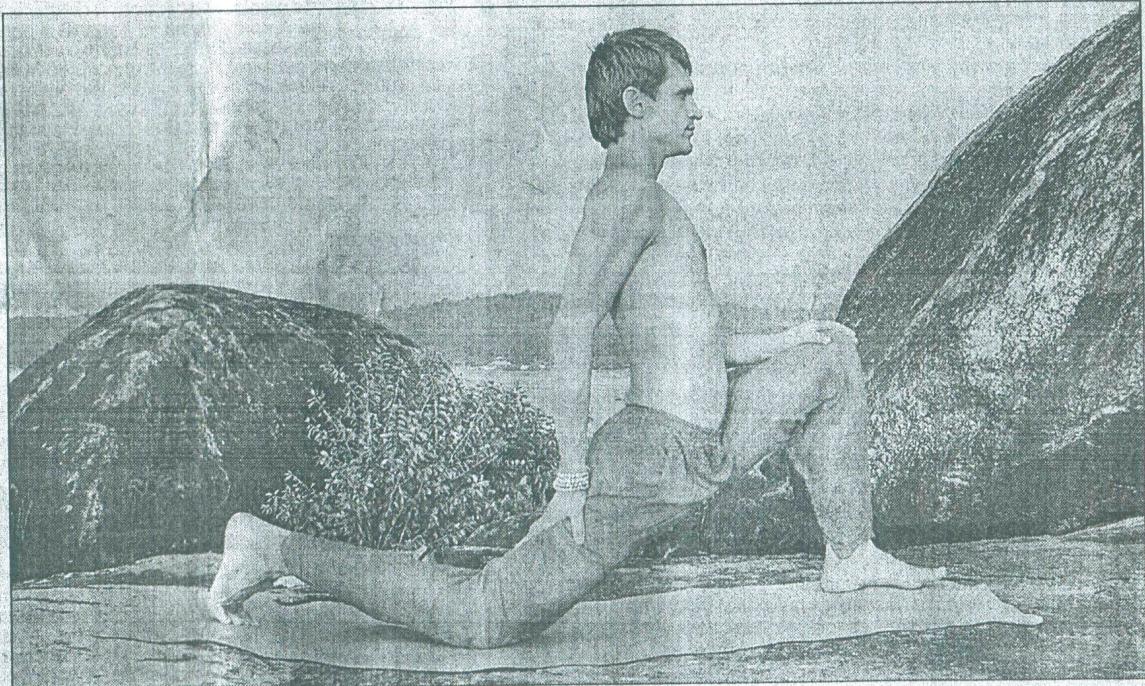
- Йога полезна тогда, когда знаешь, что, зачем и как ты делаешь. Если все делать правильно, можно улучшить здоровье, развить дополнительные способности, стать более осознанным и умиротворенным. Но неправильно выполненными техниками йоги можно себе навредить.



## ЙОГА «РАБОТАЕТ» НЕ БЫСТРО

- Результат занятий как-то зависит от настроения или усталости человека?

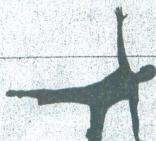
- Йоги всегда приветствуют позитивное мышление, где бы вы ни были. Занятия йогой усиливают то, что есть в вас. Если вы человек разумный, вряд ли захотите увеличить свои волнения и депрессию, следователь-



■ Константин Яременко съездил для занятий йогой даже в Индию...



архив Константина Яременко



## КСТАТИ

### СКОЛЬКО СТОЯТ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ В ЗАПОРОЖЬЕ?

✓ Абонемент на 8 занятий стоит 200-250 грн., на 12 - в среднем 300 грн.

ская» йога — работа с сознанием) и Джняна (йога постижения Бога через знание и науку). Соответственно есть разные психотипы людей, которым естественным образом ближе та или иная форма йоги. Я практикую хатхаяогу, которая является частью Раджа-йоги (хатха-йога — учение о физической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм и психических средств — медитации и концентраций внимания во время выполнения асан (гимнастических поз). — Д. С.).

- Что включает в себя каждое занятие хатха-йогой?

- Настройку на практику, разминку (разогрев тела), основную часть, в которой акцент делается на работу в асанах, сублимацию энергии, расслабление и дыхательные упражнения.

- Йога всем подходит?

- «Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет преодолеть свою лень. И не важно, молод он или стар, болен, слаб или немощен. Лишь бы практика его была настойчивой...» (Сватмарама «Хатха-йога прадишка» (XI в.).

Это не вид спорта. Спорт предполагает соревнования, а в работе над собой соревноваться, кроме себя, не с кем. Если для вас йога — это спорт, то йога не для вас. Любой человек, у которого есть желание и сильная воля, может практиковать йогу. Она подходит тем, кто к ней подходит разумно и знает, зачем ему это нужно. Йога — это определенный образ жизни, и пересматривать нужно все: от питания до способа мышления. Важны и благоприятные условия. Кому-то трудно заниматься из-за физической формы, а кому-то из-за темперамента. Для йоги нужны целесообразность и последовательность.

- Травмы во время занятий можно получить?

своим эмоциональным состоянием. Всегда есть какие-нибудь простые способы улучшить его, даже если вы устали или пришли на занятия после работы.

- Лучше практиковать индивидуальные или групповые занятия йогой?

- Кому как комфортнее. Кому-то лучше заниматься в группе, другие же любят, чтобы внимание уделяли только им. От количества человек результат не зависит.

- А самому можно заниматься или лучше с тренером?

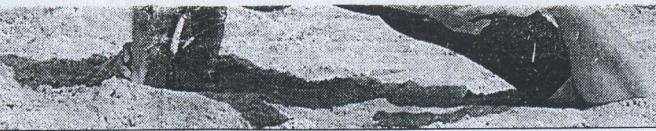
- Тренер — это все-таки спортсмен. Поэтому лучше заниматься с адекватным инструктором йоги, а еще лучше — у реализованного учителя, но встретить такого не так просто. В наш город такие только приезжают. Это духовные руководители, а не просто люди, которые позиционируют себя как учителя.

- А можно ли заниматься йогой для похудения и есть ли вообще такое понятие?

- «Йога для похудения» — современное извращенное непонимание своей сути. Конечно, потерять вес от занятий йогой можно, но это побочные эффекты, а не основная цель, хотя многие люди приходят именно для этого, но так же быстро и уходят. Остаются те, кто понял, что в йоге есть и другие вещи. Йога — сложная система и работает не быстро.

- В нашем городе йога популярна?

- Не только йога популярна. Но есть люди, которые искренне практикуют и продолжают свою практику (не только йоги), несмотря на всеобщую моду и современные течения. лично у меня занятия могут не стоить денег вообще либо стоить ровно столько, сколько может заплатить конкретный человек.



■ ...Но прекрасно это у него получается и на берегу Азовского моря

✓ Гроное занятие - от 15 грн.  
✓ Индивидуальные занятия - от 100 грн. в час.  
Их могут проводить как в зале, так и у вас дома.

## ОСНОВЫ ЙОГИ

**Упражнения йоги способствуют физическому и эмоциальному расслаблению, установлению внутренней гармонии, укрепляют иммунитет и добавляют энергичности**

### Сжимание ладоней



**Цель упражнения**  
Снять напряжение плечевых и шейных мышц (способствует расслаблению всего тела)

### Кошка



### Цель упражнения

Улучшение обмена веществ, развитие гибкости позвоночника

Сожмите ладони, как на рисунке. Глубоко вдохните и задержите воздух. Всем корпусом повернитесь вправо и посмотрите через правое плечо. Вернитесь в исходную позицию и выдохните. Медленно повторяйте упражнение, поочереди поворачиваясь в разные стороны

Опираясь на ладони (локти полу согнутые) и колени, прогните спину. Глубоко вдохнув, выпрямите руки, выгните спину "мостиком" и выдохните, касаясь подбородком грудной клетки. Поднимите голову, вдохните и вернитесь в исходное положение

### Растяжка мышц живота



### Подъем рук в позе лотоса



### Движение плечами



### Растяжка позвоночника

