

ЙОГА: ПРОБЛЕМА ВЫБОРА

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ СЕГОДНЯ НЕОБЫЧАЙНО ПОПУЛЯРНЫ И ЗАХВАТЫВАЮТ ВСЕ НОВЫЕ СЛОИ НАСЕЛЕНИЯ. ПО КАКИМ КРИТЕРИЯМ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ДОСТОЙНОЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, ПРОГРАММУ И САМОЕ ГЛАВНОЕ — ПЕДАГОГА?

СВЕТЛАНА ХАМАТОВА

В качестве фитнес-добавки занятия йогой предлагаются в числе прочих программ в фитнес-центрах и направлены они не столько на успокоение, постижение своего тела и себя, сколько на конкретный физический эффект: увеличение гибкости за счет растяжек, похудение, улучшение координации. Считается, что занятия йогой в этом случае подходят тем, кто не способен или не хочет выдерживать темп динамических и нагрузку силовых тренировок (хотя замереть в сложной асане — не меньшая нагрузка). Тем, кто ждет от йоги в первую очередь интенсивного уменьшения объема талии и бедер, предлагаются специализированные виды — например, **БИКРАМ-ЙОГА**. Она называется «горячей», потому что упражнения выполняются при высокой температуре в помещении, да и от заданий придется попотеть. Считается, что ко всему прочему прибавляется еще и детоксикация организма.

ЭКЗОТИК-ПРОГРАММЫ Такие направления очень специфичны. К ним приходят на волне моды или же, освоив базовый уровень, в стремлении к чему-то новому. Например, в Петербурге можно заняться **АНТИГРАВИТАЦИОННОЙ ЙОГОЙ**. Йога в воздухе на первый взгляд кажется странной: упражнения выполняются в эластичных гамаках-лентах, которые закреплены под потолком зала. Вы или полностью находитесь в воздухе, или же частично касаетесь пола. Плюсов несколько: суставы, позвоночник не испытывают больших нагрузок, поддержка позволяет свернуться в недоступных или сложноступных прежде асанах. Кроме того, экзотичность условий возбуждает интерес к занятиям, а ведь мотивацию нужно поддерживать постоянно, пока потребность в занятиях не станет естественной, не перерастет в привычку, как завтрак или душ перед сном.

Не менее интересна **ЙОГА СМЕХА**. На уроках действительно учат смеяться — без шуток — путем дыхательных и прочих упражнений. Результат физического (даже физиологического) процесса смеха — расслабление и напряжение более 80 групп мышц, снятие стресса, укрепление. Говорят, предупреждает депрессию и вообще способствует более легкому взгляду на жизнь, ведь если проблемы тела могут воздействовать на наше настроение, то радость тела тем более.

Наконец, если есть интерес не столько познать себя, сколько партнера (или же себя во взаимодействии с другим человеком), то стоит обратить внимание на **ТАНТРУ-ЙОГУ**. В Петербурге такие занятия предлагаются обычно в рамках крупных центров, поэтому есть некоторая уверенность в том, что речь пойдет именно об упражнениях и медитации под руководством профессионального и корректного тренера. Важно отметить, что в своей основе тантрические практи-



ЙОГА МОЖЕТ ДАВАТЬ РАЗНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ — ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ПРОЦЕСС

ки не подразумевают сексуального контакта, поэтому работать в паре могут посторонние друг другу люди, коллеги по групповому занятию. Кстати, такой вид йоги может посоветовать психолог — закомплексованным и нервным людям, которые имеют проблемы с прикосновениями, тяжело переживают то, как они выглядят со стороны. В любом случае, стоит внимательно побеседовать с инструктором до начала курса.

НАСТАВНИКИ И ОПЫТ Более сотни заведений в Северной столице предлагают йогу для начинающих, а также более сложные уровни всевозможных разновидностей йоги. И тут имеет смысл оценить не свое сиюминутное желание попасть в разрекламированный центр, а свои возможности и желание приходить сюда день за днем несколько лет подряд, оставлять вещи именно в этой раздевалке, заниматься в этом зале — не мешает ли, например, шум из зала по соседству? По этой причине, кстати, многие потом из фитнес-центров переходят в специализированные йога-центры.

Количество человек в группе имеет значение (да, лучше пять-десять, чем десять-пятнадцать, но трое все-таки мало), но не критическое, не зря само слово «йога» переводится как «союз», хотя подразумевается гармония тела и души, но новичкам действительно легче начинать с коллективных тренировок, а не с индивидуальных. Также желательно,

чтобы педагог имел немаленький опыт именно тренерской работы. Человек может быть в отличной форме сам, но не способен работать с новичками, как им того требуется. Сертификаты при этом являются второстепенными, в отличие от отзывов и личного впечатления.

«За последние годы действительно появилось множество инструкторов — как в России, так и за рубежом. Преподаванием увлеклось немало молодых людей, которые переквалифицировались из офисных работников в инструкторы, — говорит Юлия Шеина, директор йога-центра «Планета перемен». — Разумеется, уровень преподавания в различных центрах отличается, причем не всегда это зависит от инструктора. Иногда клиенты приходят с простыми запросами, не готовые к серьезному уровню йоги, тогда инструктор выбирает посильную для них программу. Государственной сертификации инструкторов не существует, но каждая школа йоги выдает какой-то диплом. Школ — большое разнообразие. Говорить о том, что инструктор с индийским сертификатом предпочтительнее остальных, нельзя, так как в самой Индии многие школы йоги делают бизнес из обучения тренеров, но при этом сами они не обязательно глубоко погружены в предмет. Ни площадь зала для занятия, ни интерьер, ни музыкальное сопровождение занятия или его отсутствие не скажут вам, что этот йога-центр, этот конкретный

педагог будет лучше, чем другие. Здесь выбираешь интуитивно, поэтому мы, например, довольно часто проводим бесплатные мероприятия — для знакомства. Например, участвуем во всероссийской акции в начале апреля — Ночь йоги. Это мероприятие дает возможность даже продвинутому в йога-практиках человеку взглянуть на себя и на йогу с другой стороны».

Составить себе «программу походов» по бесплатным или платным демонстрационным мероприятиям — тоже своего рода тренировка, подготовка к занятиям. Многие центры выкладывают видеозаписи тренировок, что тоже может пригодиться. Уже опытные посетители йога-центров отмечают как плюс наличие кафе с соответствующим меню, сопутствующие процедуры по уходу за кожей или возможность приобрести какие-либо средства для проведения таких процедур в домашних условиях. Это экономит время и напоминает посещение во время отпуска классического спа-отеля и подвигает не просто на изучение йоги, а скорее на принятие йога-стиля в жизни. Разборчивым новичкам они рекомендуют приобретать абонементы в большие йога-центры, где можно перепробовать разные виды и стили йоги (после можно найти небольшой зал возле дома).

Отдельный вопрос — как выбрать хорошего наставника? То есть того человека, который не просто ведет занятия в группах, но и сможет координировать ваши занятия в дальнейшем, в зависимости от продвижения в изучении йоги. В идеале это один и тот же человек. Однако посетители йога-центров со стажем предупреждают от разочарования: для новичка нормально менять педагогов, направления, группы, центры, но уж если выбор практически сделан — отправляйтесь в йога-тур. В длительный или просто на выходные, за границу, по России или за город — не важно. А вот то, насколько наставник будет к вам внимателен и поможет справиться с новыми впечатлениями, эмоциями и заданиями, скажет о многом.

Конечно, «технические» аспекты выбора йога-центра тоже важны (помещение, стаж педагога, содержание занятий), но есть главный критерий: во время урока-тренировки и после него должно появиться приятное ощущение успокоения, расслабления и бодрости. Подавленность и злость на себя, если что-то не получается, — верный признак того, что либо вы недостаточно четко следуете указаниям тренера, либо он не в состоянии грамотно объяснить, либо же неверно выбрано направление. Ровный положительный настрой, способность позитивно и спокойно принимать события рабочего дня и домашние встряски — вот признак того, что все идет гладко и вы нашли свой способ сделать жизнь лучше. ■