

î čDĚČĜd'ČčĐ đ ě, ěč đ čdĚ ĝ
ČčÄŸ čÄd'ÄČŸ ā ô ô āÄČā āč
āĐÄ ě ěčāčČčČčāŸČčč ě
č đd'Ä, ĐŸ ě Ÿ ĐčĐÄÄÄ ě đ āÄ-
ĚŸÄ đ ČŸ Ĝ đ č đ āčĐd'čĐ.
āĐČč ĐččČ đ Äd'ÄčāŸ đ ěĐĜ
Ě ČÄčĐčĚ ě ÄČČčÄč ĚÄČčāÄ-
čŸ, đ č Čč ě đ āÄ đ ě đ, Ě đ č
ČčÄŸ Ĝ đ č Ě đ č- đ č ād'Ää-
ČÄÄ, āčĐ đ čĚČČÄ, ččdĚ q ÄČ-
ČČÄ ě čĐ đ čĚÄĐč ě ě čd'Äč-
Čč ě ě ĐčČāčČĜ ĝ ĚÄÄ ĚÄČč-
āÄčĚ ĜčĐ đ đŸčđ'āčČŸđ'Čč
āČŸāÄ đ ěĐčÄčČ. ě čČÄĚČč,
čŸč āĐÄ ād'ÄāČÄÄ č ČŸÄŸāčĚ-
ČČÄ, Ĝ đ č Đd'čāČÄčŸÄ đ, Čč
ČÄĐČĚ q ě đ āčĐ đ Ÿ đ čĚ-
ČĚ ě Đčāčāč ě ě đ č čĚ,
Ě đ čÄĚ Äd'ĚÄČČč ČŸĚŸ đ ě
ČŸČč ě Ÿ đ ěĐĜ. āŸāŸČ đ Ä
ĐčÄčāčđ'č ě č đ ÄĚ ŸĐÄč-
đ ŸĚ ČčÄč, đĚččāčāđ đ āĚ-
ĜĐĚ čč đ čd'Ě ě ě ě ÄÄČŸÄč
ĐčČČŸ đ ÄČčČĚČ āĚÄčđ.



ě čÄŸ āČĜ q ě đÄČĜ ě ÄÄŸĐčČ ěĐŸ î čĚÄčĚ ĐččāđÄčÄČČĚČ ĚÄČčāÄč āĚÄčđŸÄđ ČčÄĚ

Во-первых, йога — прекрасный нейтрализатор стресса и напряжения. Где бы современный человек ни жил — на Западе или на Востоке, на Севере или на Юге, в мегаполисе или в маленьком провинциальном городке, он, часто не замечая того, живет в постоянном психологическом и физическом напряжении.

К тому же практика йоги актуальна в мире, где современный человек уделяет внимание своему здоровью.

И в-третьих, практиковать йогу стало модно. Многие селебрити, от актеров до спортсменов, включают практику в программу тренировок, что позволяет им сохранять прекрасную форму.

В какой-то момент очень необходимо остановиться и задать себе вопросы: как я себя ощущаю? Чего я хочу? Получаю ли радость от жизни? Как хочу жить? На все эти вопросы ответы уже есть. Надо лишь привести их и свои истинные стремления в соответствие с реальностью.

Практикуя йогу, вы тренируете в себе качества, которые меняют вашу жизнь и отношение ко многим привычным вещам. Появляется свежесть восприятия и высвобождается энергия. Вы учитесь переключать сознание — видеть и понимать происходящее в более широком контексте. В процессе концентрации на выполнении упражнений, находясь в моменте «здесь и сейчас», ряд стоящих перед вами задач решаются сами собой. Улучшается способность концентрации на текущих делах, появляется привычка к осознанным действиям и самоконтроль. Например, асаны с элементами баланса и растяжки дают возможность почувствовать «расслабление в напряжении». И в какой-то момент вы удивитесь, когда вы совершенно спокойно почувствуете себя в ситуации, на которую раньше остро реагировали.

Существует множество альтернатив практики йоги, из которых вы можете выбрать любую понравившуюся. Жителю мегаполиса, привыкшему к динамичному ритму жизни, особенно важно быстро переключиться на спокойную волну.

В Нижнем Новгороде вы можете познакомиться с практикой горячей йоги. Бикрам, или горячая йога, — та практика, которая создавалась именно для того, чтобы познакомить людей Запада с глубокой и древней философией йоги. Это терапевтический метод, который подходит всем, независимо от уровня подготовки, возраста, увлечений и так далее. В зале, нагретом до 40 °С в течение 90 минут вы активно работаете, преодолевая свои страхи, трудности и сопротивление ума. Динамичная практика — вызов себе и своим возможностям, она станет прекрасным проводником в мир йоги. Вы научитесь слушать себя, контролировать ум и понимать свое тело,



забудете о спешке и стрессе, сформируете гармоничный силуэт и обеспечите себе здоровье на долгие годы.

Йога — это возможность поддерживать себя в прекрасной форме. Это стиль жизни, который отражается на всех ее сферах — питании (начинаем обращать больше внимания на качество продукта и какую пользу он принесет), взаимоотношениях с окружающими, стремлениях, образе мыслей и действий. Из нашей слабости возникает сила, а из недостатков — способности.

Студия горячей йоги представляет проект «Йога в городе N». Асаны йоги выполнены в самых известных местах города — улица Б. Покровская, Александровский Сад, Нижневолжская набережная. Посыл прост: йога — практика для всех и везде, а коврик — место, где вы не теряете энергию, а, наоборот, наполняетесь ею.

Н. Новгород,
Университетский пер., 5а
тел. 212-38-87
www.bikramyoga-nn.ru

