

# БУХГАЛТЕРИЯ И ЙОГА

Тюменские мужики излишне стеснительны: йогой занимаются дома, в одиночестве

ФОТО ИЗ ГАЗЕТЫ «АИФ-ЗДОРОВЬЕ»



**В обычном понимании йога и бухгалтерия - две вещи несовместные. Но тюменский бухгалтер Наталья Гребенёва уже несколько лет обучает желающих философии йоги. Она с детства занимается плаванием, потом увлеклась йогой и совсем не думала, что вдруг станет вести занятия.**

**- Наташа, что для вас йога? Как вы понимаете эту вековую мудрость?**

- Для меня йога - это управление своим телом через голову, через мозг. Она учит нас расслабляться, что в конечном итоге приводит к здоровью. Сейчас много говорят о том, что необходимо вести здоровый образ жизни. Занятия йогой способствуют этому, как мне кажется, максимально эффективно. Они создают в человеке гармонию души и тела.

**- Традиционный вопрос. Почему вы пришли к йоге?**

- Я решила попробовать эту систему прежде всего по причине проблем со здоровьем, и, наверное, любопытство здесь сыграло не последнюю роль. Примерно через полгода после начала занятий я почувствовала серьезные изменения в положительную сторону.

**- Поконкретней, пожалуйста.**

- Моя осанка стала правильной, если можно так выразиться. Но самое главное, моя жизнь изменилась ключевым образом. В неприятных ситуациях я научилась реагировать более спокойно и принимать верные решения без всякой суеты. Йога - она успокаивает, расслабляет, позволяет человеку сосредоточиться на главном. Ты начинаешь философски относиться к миру, тоньше воспринимаешь его положительные эмоции.

**- Как выглядят занятия йогой?**

- В этой системе существует три типа упражнений: физические - асаны, дыхательные - пранаямы и медитация. Асаны делятся на те, которые выполняются в положении стоя, сидя и лежа. Обычно я комбинирую их между собой. Наши занятия проходят с закрытыми глазами или в затемненной комнате, чтобы человек полностью отошел от всех проблем, психологически успокоился. В конце занятия мы ложимся и отдыхаем около 10-15 минут. Это как раз то время, когда я читаю тексты успокаивающего характера, чтобы эффект расслабления был полным.

**- Это похоже на медитацию?**

- Похоже. Но во время медитации человек расслабляется самостоятельно, а здесь это происходит с моей помощью. И люди даже порой засыпают. Возникает физическое и психическое состояние покоя.

**- Сколько длится занятие по времени?**

- Час. Но я считаю, что этого мало. Из опыта складывается продолжительность в 1,5-2 часа.

**- Я слышала, что перед и после занятия нельзя принимать пищу. В течение какого времени?**

- До занятий рекомендуется не кушать минимум за 3-4 часа, а после тоже некоторое время воздержаться от еды, так как в организме в этот период происходит очень интенсивная работа по его оздоровлению.

**- А вы каким-либо спортом до йоги занимались?**

- В детстве я занималась плаванием. И Виктор Сергеевич Бойко, можно сказать, главный йог нашей страны, написавший множество книг на эту тему, говорит, что плавание как раз тот вид спорта, который можно совмещать с йогой. Это один из немногих видов спорта, где происходит одновременная работа всех мышц нашего тела. Плавание способствует тому, что человек, так же как и в йоге, ни о чем не думает и полностью расслабляется. Вы ни на кого не отвлекаетесь, ни на кого не смотрите, целиком погружаетесь в

себя. Я и сейчас, несмотря на большую загруженность, раз в неделю обязательно хожу поплавать.

**- Вернемся к нашим баранам. Сегодня в магазинах достаточно много книг по йоге, и можно вполне делать это дома.**

- Когда мы остались без инструктора и встал вопрос о том, быть или не быть занятиям, то я напомнила о возможности заниматься дома. И мне ответили, что «дома - это не то». На занятия ты идешь с настроением, что сейчас получишь удовольствие, прилив энергии, чего в силу разных причин трудно достичь в домашних условиях.

**- По вашим наблюдениям, кто больше занимается йогой - мужчины или женщины?**

- Большинство - это женщины, мужчины стесняются. Вот они то как раз чаще занимаются дома. Обожают йогой дети, поскольку они еще не утратили той гибкости, которой уже нет у взрослого, и наслаждаются своими быстрыми успехами и достижениями.

**- А как вы думаете, почему люди начинают заниматься йогой?**

- Я полагаю, что это так или иначе связано со здоровьем. Когда возникают проблемы, человек начинает искать пути их решения. У нас преобладают люди в возрасте 50-60 лет. Хотя йога хороша тем, что она подходит для людей любого возраста. Дети могут начинать практиковать занятия йогой с 10-14 лет. А известный индийский мастер йоги Айенгар даже утверждает, что начинать можно с 7 лет.

**- Ограничений по состоянию здоровья в йоге нет?**

- Совершенно верно. Могут заниматься все и инвалиды в том числе. В йоге упражнения подбираются с учетом физического состояния человека. Более того, там есть асаны, предупреждающие или облегчающие развитие того или иного болезненного состояния. Об этом я рассказываю своим занимающимся. И йога действительно формирует красивую осанку, а сегодня я вижу так много молодых девушек, уже имеющих большие проблемы с позвоночником. Как мне кажется, это говорит о том, что родители не уделяют должного внимания здоровью детей, не привива-

ют любовь своему ребенку к занятиям спортом, да и в школах это не очень развито. Взрослые говорят ребенку, что курить и пить - плохо, а сами делают это.

**- Наглядный пример говорит сам за себя. Скажите, пожалуйста, в йоге, как и в любом философском учении, есть определенная система заповедей, которые близки по своей сути заповедям множества других мировых религий. Я, например, знаю, что практикующий йогу не должен пить спиртные напитки, есть мясо. Насколько это соблюдается вами?**

- У всех занимающихся это происходит по-разному. Конечно, в большинстве своем полного отказа от житейских радостей нет. Но, вы знаете, спустя некоторое время после начала занятий йогой люди отмечают, что не могут есть несвежую пищу, меньше употребляют мяса или вообще отказываются от него, начинают соблюдать христианские посты, то же касается и алкоголя, табака. Под воздействием практики йоги меняются все стороны жизни человека, когда он, получив положительные результаты от занятий, хочет добиться большего на пути к своему здоровью. Это совершенно точно я знаю по своему личному опыту.

**- Что бы вы могли пожелать читателям «Вечерки»?**

- Ну, во-первых, поздравить всех с вереницей прошедших, но еще свежих в памяти праздников. И хочу пожелать, чтобы все были здоровы, счастливы и веселы. А также, если вы хотите чего-то достичь в этой жизни, то обязательно нужно к этому стремиться!

**А я бы хотела напомнить вам, уважаемый читатель, десять основных этических принципов йоги. Не применять насилия, не лгать, не брать чужого, не прелюбодействовать, не стяжательствовать, поддерживать тело в чистоте, быть всегда умиротворенным (не проявлять отрицательных эмоций даже в конфликтных ситуациях), быть терпимым, учиться и повышать свой интеллектуальный уровень. Вот и все. Теперь есть к чему стремиться.**

**...Чтобы справиться с тяготами острого мира.**

Беседовала Шура ФИЛАТОВА

КОРОТКО.....

## Вино в таблетках

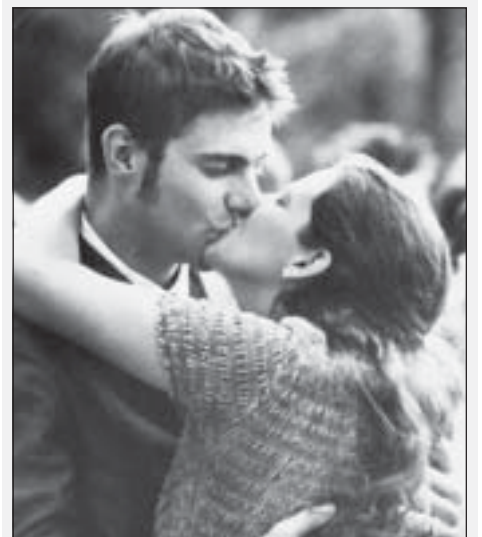
Специалисты из итальянского фармакологического института Pavese Pharma в Павии предлагают наладить выпуск таблеток, сохраняющих все компоненты красного вина... кроме алкоголя. Эти таблетки, полученные путем сублимированной сушки, будут весьма полезны для сердечно-сосудистой системы и даже для предотвращения рака, уверяют фармакологи. Врачи давно признали, что стаканчик-другой доброго красного вина в день весьма полезен для здоровья. Именно этим объясняется так называемый французский парадокс, то есть тот непреложный факт, что французы (а также итальянцы), потребляющие гораздо больше жирного и мучного, чем англичане и американцы, гораздо меньше подвержены инфарктам и прочим болезням, связанным с закупоркой сосудов холестериновыми бляшками. Дело в том, что красное вино, а также другие основные компоненты «средиземноморской» диеты, такие, как томаты и оливковое масло, содержат особые вещества, флавонолы, которые являются антиоксидантами и поддерживают должный уровень «хорошего» холестерина.

BBC

## Срок за советы по наказанию жен

Испанский суд приговорил мусульманского священнослужителя к 15 месяцам лишения свободы и штрафу в 2160 евро за публикацию книги, в которой имам раздавал мужчинам советы, как избивать своих жен, не оставляя синяков. По информации сайта BBC News, Мохамед Камаль Мустафа все-таки избежит тюрьмы, так как по местным законам при первой судимости сроки менее чем в два года отсидживать не приходится. Тем не менее на нем останется обвинение в подстрекательстве к насилию против женщин. Вышедшая в 2000 году книга «Женщина в исламе» содержит такие пассажи: «Удары следует наносить по кистям и ступням, используя для этого тонкие и легкие прутья, в этом случае шрамов и кровоподтеков на теле не останется». Иск к Мустафе в суд Барселоны одали сразу около 90 женских правозащитных организаций. Сам имам, служащий в мечети в городе Фуенхирола, сказал, что выступает против насилия над женщинами, а в своем тексте просто интерпретировал Коран.

LENTA.RU



## Рекордный поцелуй

Оригинальный подарок решило преподнести соотечественникам ко Дню святого Валентина итальянское движение за свободный брак. Оно намерено увековечить «самый большой римский поцелуй» в Книге рекордов Гиннесса. Все желающие поучаствовать в проекте должны собраться 14 февраля в Риме, у памятника Джордано Бруно, и затем по специальному сигналу «воссоединиться в едином страстном порыве». «Мы надеемся собрать не менее 5000 молодых пар, чтобы побить прежний мировой рекорд, установленный чилийцами», - пояснил организатор акции Алессандро Цан. В прошлом году в Сантьяго застыли в десятисекундном поцелуе 4200 пар.

Андрей РОДИОНОВ