

Честно говоря, к занятиям йогой я всегда относился с некоторым пренебрежением. Ведь, как должен тянуться настоящий спортсмен? С разгону клювом в пол – хрясь! А если не получается: амплитуда больше, быстрее Хрясь, хрясь, хряяаяаяаясь!

Другое дело йога! Оказалось, что тянуться можно и нужно без напряжения. И помогли мне это понять несколько часов в формате небольшого семинара. Считаю, что занятия в небольшой группе даже лучше индивидуальной тренировки. Инструктор Ольга Земкова в достаточной мере уделяет внимание каждому присутствующему. Что немаловажно для меня, как для начинающего.

Йога с Ольгой!

Как известно, у мужчин есть два типа проблем с весом. Первый - обычно где-то до двадцати лет. Когда его, веса, нет. И многие ходят заниматься спортом и есть ночью к холодильнику, в том числе для того, чтобы перестать быть дрыщем. Второй - уже после тридцати. Это когда спортом уже не занимаешься, а к холодильнику все еще ходишь.

- Странно, что я никак не могу набрать вес, - однажды пожаловался мне друг Леша в институте, на перерыве между парами. – Занимаюсь и занимаюсь, а все такой же худой, как и раньше.

- А что практикуешь? – поинтересовался я. – «Становую» делаешь? Сколько жмешь с груди?

- Я, - ответил Леша. – Йогу практикую.

- А-а-а , - вздохнул я. – Тогда действительно странно

Из чего понятно, что к йоге я относился с некоторым пренебрежением. Да, я отдавал себе отчет, что это путь к гибкости, но не считал серьезным занятием. «Разве мужчина должен быть таким, как большинство парней, которые занимаются йогой? – думал я. – Уж лучше невысокий крепыш-гоблин». Но время и травмы вносят свои коррективы.

Мое отношение изменилось после просмотра видео, в котором известный рукопашный боец Сергей Бадюк, этакий перекачанный шкаф, рассказывает свое отношение к занятиям йогой. Прежде всего, с точки зрения мужчины, который серьезно занимается единоборствами. Это меня и подкупило.

Вкратце, он сделал акцент на то, что, во-первых, занятия йогой дают спортсмену «стабильность психического устройства». Во-вторых, спортсмены, так или иначе, этим занимаются. Все тянутся. Так почему бы не делать это правильно?

Все видео можно посмотреть тут:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rs6RJYeoNug>

После первого же урока у преподавателя Ольги Земковой оказалось, что я действительно всю жизнь занимался неправильной йогой. Начиная от каких-то упражнений, которые, якобы, применяют парашютисты, чтобы избавиться от болевых ощущений в спине после ударных нагрузок, заканчивая классической разминкой, пришедшей еще со времен советского прошлого. Все это – некая искаженная сублимация первоисточника, которым и является йога. Так почему бы не вернуться к тому, откуда все началось?

На уроках йоги начинающих практиков не заставляют, во что бы то ни стало, свернуться идеальным калачиком. Здесь все происходит медленно и постепенно, без какого-либо надрыва и боли. Мне кажется, это особенно важно для таких закрепощенных мужчин, как я. Выходя из зала в центре Киева, где проходило занятие, я чувствовал, будто мою спину кто-то аккуратно вытянул на пару сантиметров. Даже дышать стало легче. Но не волнуйтесь: пару часов за рулем, несколько дней за компьютером и все встало на свои места!