



Шесть продвинутых учителей йоги вспомнили то далекое время, когда они были новичками, и рассказали о том, как боролись с трудностями на коврике для йоги.

Фото: Юрий Чичков

# 6 асан высокого уровня



**Сергей Шаталов**  
(40 лет)

**Йогу практикую 26 лет.**

Если асаны похожи на буквы, то школы йоги похожи на буквари. Так как асан очень много (в том числе и сложных), то стоит отобрать из них самые полезные по воздействию и их осваивать. Тогда в комплексе личной практики асан будет 10-15. Такое количество можно качественно отрабатывать и получить силу. Интересно, что при этом сила от практики развивается быстрее, чем гибкость. Для преодоления трудных поз нужен план и неторопливое неумолимое продвижение к цели. Излишняя поспешность может привести к травме. У меня тоже были сложности в освоении трудных асан. Выход из Бакасан в Стойку на руках потребовал пары лет, в течение которых я двигался от постановки цели до ее осуществления. Освоение проходило неторопливо, без усилий. Вообще неторопливость, она же частичная лень, служит в йоге полезным фактором. Кстати, медлительная черепаха — символ, который несет на себе слонов и Землю.



**Анастасия Березина**  
(33 года)

**Бикрам-йогу практикую 11 лет.**

Поначалу сталкивалась с трудностями в практике и в самодисциплине. Приходилось бороться с усталостью и прикладывать усилия, чтобы не сдаться. Из-за того, что у меня гибкое, но слабое тело, первое время заниматься было сложно: мышцы дрожали, не хватало сил и баланса. Я долго работала над Супта Вришчикасаной. Прежде чем мышцы спины окрепли и ноги поднялись к голове, понадобилось время. Из позы Натянутого лука стоя я тоже все время выпадала. Теперь запросто делаю эти асаны. В настоящий момент работаю над стойками на руках. Чтобы научиться выполнять сложные асаны прежде всего нужны вдохновение и наглядный пример, а затем уже можно осваивать правильную технику выполнения под руководством учителя. Мое пожелание начинающим йогам: регулярно практикуйте. Во время занятия концентрируйтесь на своем дыхании. Если асана не получается, попросите у преподавателя позы, которые подготовят тело и выполняйте их регулярно.



**Сергей Зуев**  
(28 лет)

**Бикрам-йогу практикую 9 лет.** В моей практике бывали моменты, когда казалось, что тело неспособно перейти в ту форму, которую видишь на картинке, но это лишь разум ставил ограничения. Любая асана доступна, если разбить подготовку к ней на несколько этапов. Практикую то, что будет развивать тело в нужном направлении, можно постепенно преодолевать эти этапы. Конечно, я не сразу смог сделать все асаны, которые хотел. Например, Стойка на руках с плавным поднятием ног стала получаться только недавно. Просто я стал уделять ей больше внимания и перестал заикливаться на том, что ничего не получается. Искать способы, как разбить движение подъема ног вверх на более мелкие движения, отработать их (отрыв от пола, подъем вверх и фиксация вертикального положения) и затем собрать все воедино. Это как учиться читать. Вообще, время, умноженное на усилие, помогают изменить тело. И оно изменяется до неузнаваемости.



**Алена Тихонова**  
(28 лет)

**Йогу практикую 10 лет.**

Для меня шоком были любые балансы на одной ноге! На двух еще можно устоять, но на одной — нет! А этот ужас при попытке сложиться в Пашчимоттанасану? Такого вызова у меня никогда до этого не было. Позже мне многие говорили: «Это у тебя изначально гибкое и сильное тело, поэтому тебе все легко дается». Вспоминаю, как забрасывала ногу на стену, чтобы растягивать заднюю поверхность, и пожирала глазами часы, потому что обещала себе держать три минуты... А эти душераздирающие Навасаны? Не знаю, засчитывается ли это за «легко»? У каждого человека свои врожденные ограничения и предрасположенности. Ограничения нужно преодолевать, а предрасположенности развивать. Самое главное и первое наше ограничение — все мы от природы ленивы. И преодолевать это нужно не героическим рывком раз в месяц, а ежедневным кропотливым трудом. Если справитесь с этим — вы уже победитель. А дальше все проще: не попасть в ловушку «Я — король шпагатов».



**Антон Баширов**  
(25 лет)

**Йогу-23 практикую 7 лет.**

Йога — это мой друг, врач и учитель. Конечно, я сталкивался и сталкиваюсь с трудностями в практике, но мне интересен опыт их преодоления. Некоторые из сложных гимнастических фигур в самом начале их освоения представляют для меня некую сложность. Казалось бы, что тело уже совершенно, а не-е-ет... Через два месяца практики этот сложный элемент уже становится позой для медитации. Признаться, пару элементов мне так и не удалось сделать, но всему свое время, в йоге спешить ни в коем случае нельзя! Йога пришла ко мне сама, когда у меня было сформировано намерение изменить себя на уровне личности. Эффект был быстрым. Изменение человека возможно, если он сам ставит перед собой задачу. Начиная практиковать, я могу пожелать терпения в процессе освоения, так как вся осязаемая телом и духом сложность присутствует только в самом начале. На более продвинутом уровне, когда вы уже достигли условного мастерства, эта сложность представляется в другом качестве.



**Алина Наниева**  
(33 года)

**Йогу практикую 14 лет.**

Мне очень нелегко далась Ширшасана. Это был страх перед балансом, особенно в центре без опоры. И, конечно, он был небезосновательным, потому что мое тело изначально довольно гибкое, тонкое и подвижное, а Ширшасана требует полной собранности и правильной работы конечностей, для того чтобы выровнять, вытянуть и скрепить все тело. Зато когда я освоила эту позу, все остальные асаны изменились тоже. Когда я начала учиться петь (до участия в программе «Голос») мне было 24 года, я поняла, что пение — это та же практика йоги, только на более тонком уровне. Также необходимо первичное осознание того, что ты делаешь и как, точнее, чем именно, потому что работа рук и ног в асанах более очевидна в сравнении с голосовым аппаратом, в нюансах функционирования которого сложно ориентироваться еще потому, что звук во многом зависит не от физического действия, а от ментального, образного. Это ближе к пранаяме.



АСАНА: **поза "Священного звука Ом"**  
МОДЕЛЬ: **Сергей Шайалов**

НА СЕРГЕЕ ШОРТЫ REEBOK

АСАНА: **Интенсивный прогиб с захватом лодыжек**  
МОДЕЛЬ: **Анастасия Березина**



НА АНАСТАСИИ ТОП REEBOK, ЛЕГИНСЫ ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY



АСАНА: **высокая поза "Саранчи"**  
МОДЕЛЬ: **Сергей Зуев**



НА СЕРГЕЕ ШОРТЫ REEBOK

АСАНА: **поза "Скорпиона"**  
МОДЕЛЬ: **Алена Тихонова**



НА АЛЕНЕ ЛЕГИНСЫ ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY, ТОП СОБСТВЕННОСТЬ ГЕРОИНИ



АСАНА: **высокая поза Лотоса при входе**  
**в продвинутой вариант Стойки на голове**  
МОДЕЛЬ: **Антон Баширов**



НА АНТОНЕ ШОРТЫ CROSSFIT

АСАНА: **Скручивание с одной ногой**  
**в интенсивном наклоне вперед**  
МОДЕЛЬ: **Алина Наниева**



НА АЛИНЕ ЛЕГИНСЫ BEKSHKA, ТОП СОБСТВЕННОСТЬ ГЕРОИНИ