

В поиске удобной асаны

Йога: для одних это вид спорта, для других – постижение высшего познания

Анна Чумаченко

Весенним дождливым утром я направляюсь с ковриком для йоги под мышкой на моё первое занятие в «магазинчик с душой» (Tienda con Alma). Меня встречает миниатюрная женщина, сразу же предлагая мне травяной чай (исп. infusión). Лорена Монгелос (Lorena Mongelos) делит помещение для занятий йогой с магазинчиком подержанной детской одежды, недалеко от пляжа Ciudad Jardín.

В маленькой комнатке стоит аромат благовоний и под тихую, словно из другого мира, музыку мерцают свечи. Дождавшись прихода остальных участников, мы начинаем занятие йогой, соединяя две ладони перед собой и произнося «намасте» – индийское и непальское приветствие, которое происходит от слов «намах» (поклон), «те» (тебе). В широком смысле это означает: «Божественное во мне приветствует и соединяется с божественным в тебе».

Затем следуют растяжки, скручивания, вздохи и выдохи во время дыхательных упражнений, позы «кошки», «ветра» и «рыбы» – всё выполняется под наблюдением и с помощью инструкций Лорены. В завершении, участники ложатся на коврик и закрывают глаза. Меня бережно накрывают одеялом и каждая мышца тела расслабляется. Слышен голос учительницы, неспеша перемещающейся по помещению. В то время, когда тёплые руки Лорены массируют мои плечи, шею, голову и лицо, пахнет цитрусовым маслом. «Донг», – звучит негромкий удар по колоколу и пение мантры словно



разливается по комнате – время просыпаться. Занятие заканчивается вибрирующим «Ом». «На вечерних курсах здесь нередко раздаётся храп, углубившихся в лёгкий сон после трудного рабочего дня», – смеётся Лорена. Не удивительно, ведь полное расслабление и дистанция ко всем земным проблемам на этом занятии запрограммированы заранее.

Лорена – родом из Аргентины. На Майорке 38-летняя девушка живёт пять лет, а йогу преподаёт уже почти 20 лет. «Это революция здорового общества, – рассказывает учитель, – где не существует ограничений по возрасту и полу». От будущих мам и детей до людей старшего возраста –

Инфо йога

Tienda con Alma, Ciudad Jardín, 8 занятий – 45 евро, тел. 672 452 910

Pramu, Palma, все классы йоги – 60 евро в месяц (25 евро регистрация), тел. 644 345 878, www.pramu.es

Ashtanga Yoga Palma, San Augustin, 8 занятий – 55 евро (25 евро регистрация), тел. 648 492 524, www.ashtangayogapalma.com

Bodhuna, Puerto Portals, 10 евро в час, тел. 971 676 469, www.bodhuna.com

Лорена преподаёт всем. «Практика устраняет негативные мысли и страх, дарит надежду, время на раз-

мышление, энергию и здоровье благодаря осознанию тела», – объясняет женщина. Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического и психического здоровья при йогатерапии или современной силовой йоги (power yoga), до достижения состояния сверхсознания. Упор делается на развитие гибкости, поддержание здоровья суставов и тонуса позвоночника. Упражнения стимулируют гормональные железы и осуществляют массаж внутренних органов, благодаря дыхательным упражнениям (прана-техника) и приливу кислорода. Разные виды дыхания способствуют восстановлению

нервной системы, контролю над эмоциями и чувствами.

Йога, история которой уходит своими корнями в древние времена (3-4 тыс. до н. э.), тесно связана с верованиями и практиками индийских религий. В частности, влияние йоги присутствует в буддизме, для которого характерны аскетические практики, духовные упражнения и состояния транса. В Америке и западных странах Европы «мода на йогу» пришла в конце 20 века. Всё больше людей находят в этой философии место уединения и спокойствия в жизни, темп, давление и требования которой всё больше растут.

По мнению Лорены, йогу



С июня Лорена Монгелос (слева) проводит курсы йоги на пляже.

Упор делается не только на развитие гибкости, упражнения кроме прочего осуществляют массаж внутренних органов.



можно было бы ввести в школьную систему, в больницах и на предприятиях. «Во многих странах Скандинавии йогу уже практикуют во всех областях жизни». Уроки у Лорены проходят в небольших группах по шесть человек. «Таким способом, я могу каждому уделить достаточно времени». С июня курсы также проводятся на пляже. Здесь может принимать участие в занятиях большее количество любителей различных асанов (асана: поза йоги).

Кому-то удобно в позе «кобры», «согнутой свечи», или «верблюда», а кому-то в позе «коровьей головы», «героя» или «кулона» – решать каждому самому на занятии йоги.

WWW.SGI-MALLORCA.COM

НЕДВИЖИМОСТЬ НА МАЙОРКЕ

НАШ АДРЕС: САНТА ПОНСА, АВЕНИДА РЭЙ ХАЙМЕ, 100, ТЕЛ. +34 630 905 706 INFO@SGI-MALLORCA.COM

Реф. 10078

Реф. 10066