

Иван Молочко: русский йог, покоривший Лондон



Он работает в разведке, играет на саксофоне, изучает санскрит, покоряет океанские волны... Вот малая часть того, что интересует этого неординарного человека. В июльском номере мы продолжаем актуальную сегодня тему йоги. Специально для журнала «Здоровье и фитнес» Иван расскажет о том, каким должен быть настоящий учитель йоги, как «обрести себя», и что такое абсолютное счастье.

Ред: Как ты пришел к йоге?

И.М.: Участвуя в соревнованиях по спортивному самбо, я травмировал правое плечо и не мог поднять руку. Тренер сказал, что я должен приостановить тренировки по борьбе и заняться йогой, чтобы восстановиться. Так я и поступил.

Ред: Кто был твоим первым учителем?

И.М.: Моим первым учителем йоги был Антон Никулин. Помню, как я пришел в первую попавшуюся студию йоги в Москве и сказал, что хочу заниматься у них и чтобы инструктор был с бородой (Улыбается). После Индии мне казалось, что настоящий учитель йоги непременно должен быть космат, нечесан, и с бородой. На что мне ответили: «Да, у нас есть такой эксцентричный парень, его зовут Антон Никулин». Занятия мне понравились, и я стал его учеником. Это был 2008 год. Через шесть месяцев я выиграл стипендию Чивнинг (Стипендии Chevening – глобальная программа стипендий правительства Великобритании, финансируемая Министерством иностранных дел и организациями-партнерами. Стипендия дается в основном на один год для получения магистерской степени. – Прим. ред.) на обучение в Англии и уехал.

Ред: С чего началась твоя преподавательская практика?

И.М.: Я начал преподавать случайно. Знакомая девушка попросила провести занятия за нее, и я согласился, подумав, что наверняка никого не будет. А пришло аж двенадцать человек! После занятия я был немало удивлен: мои практикующие на ресепшене сказали, что им понравилось и они хотят прийти еще. Вот так все и началось. Потом с товарищем основали группу в зале в Кришнаитском храме. Сначала вели на русском языке, а потом пришлось перейти на английский, так как стали приходить местные. Президент храма был очень добр, и у нас была возможность вносить небольшую плату за аренду. Сначала к нам приходили только друзья, потому друзья друзей, потом появилось первое объявление о нас в газете «Англия», потом собственная йога-студия. Летом мы и сейчас собираемся в Гайд-парке и практикуем йогу на открытом воздухе. Иногда приходит до 100 человек!

Ред: Как удается совмещать преподавание йоги с основной работой в банке?

И.М.: Йогу я веду для удовольствия и собственного духовного развития, а в офисе работаю для проработки кармы и тренировки осознанности. Да за это еще и платят! С банковской деятельностью все просто: всю жизнь меня тянуло докапываться до истины, плюс я люблю справедливость. Это помогает в моей работе, где нужно ловить «плохих парней»: сначала необходимо узнать все о рискованных клиентах, потом обезвредить тех, кто мошенничает. Как-то я прочитал в Бхагавад-Гите, что люди по складу характера делятся на 4 типа: священники, воины, торговцы и все остальные. Вот я со своим обостренным чувством справедливости чувствую себя где-то между воином и священником.

Ред: Сегодня все больше и больше появляется авторских стилей в йоге, ты не думал когда-нибудь придумать свой собственный?

И.М.: Этот вопрос мне задается с завидной регулярностью, и на него нет простого ответа. Иногда инструктор пытается придумать свой авторский стиль путем «тяп-ляп – и готово», а как итог получает травмы своих учеников. Однако нет ни одного направления йоги, за которым бы не стоял автор. Кроме того, йога изначально избыточна, как говорит Сергей Агапкин (медик и кандидат психологических наук, специалист по традиционным системам оздоровления. – Прим. ред.), поэтому одному человеку всей йоги много! Отсюда и деление на разные подвиды: людям с проблемами позвоночника – один, практически здоровым – другой, беременным женщинам – третий, детям – четвертый, и так далее. И любой из этих подходов можно тоже назвать авторским стилем, это целесообразно. У каждого учителя йоги и есть свой собственный стиль, как есть собственный голос. Например, я преподаю только то, что я понимаю, и делюсь только тем, что у меня есть. Поэтому, на мой взгляд, важно балансировать между традиционной системой йоги и своим практическим пониманием. Баланс и здравомыслие – вот что нужно.

Ред: Какой стиль ты преподаешь?

И.М.: Когда-то я спросил у своего учителя Антона Никулина: «Антон, я хочу преподавать, как вы. В какой школе мне лучше всего сертифицироваться?» На что он ответил: «Зачем тебе вообще сертифицироваться? Преподавай, как преподаешь». Но в Англии это условие обязательно. Поэтому я сертифицировался в традиции Шивананда-йоги. И преподаю этот стиль с вариациями. Добавляю периодически разнообразные «усложняпочки» из схожих направлений, чтобы практика не была скучной.

Ред: Почему именно Шивананда-йога?

И.М.: Потому что эта школа йоги вмещает в себя все, что нужно: медитацию, отжимания от пола, пранаямы, мантры.

Ред: Чем можно объяснить тягу европейцев к йоге? Каждый день открывается все больше йога-центров.

И.М.: Потому что йога «работает» и имеет комплексный подход к человеку – духовный и физический. Есть результат, и он очевиден. Йога дает ответы на многие вопросы и решает многие проблемы. Хотите поправить физическое здоровье – пожалуйста, эмоциональное – пожалуйста, наладить стабильность в жизни – пожалуйста! Хотите поиграть в духовность или серьезно ею заняться – и здесь вам предоставляется выбор.

Ред: Как можно совместить жизнь в мегаполисе и внутреннее спокойствие?

И.М.: Заниматься йогой, конечно. И медитировать. Есть хорошее упражнение, которое я всем рекомендую, – «квадратное дыхание», которое можно делать где угодно. Вдох – задержка, выдох – задержка (каждый по 8 секунд) в течение 30 минут. Это пранаяма выравнивает внутреннее состояние, регулирует давление.

Ред: Какая личность для тебя является гармоничной?

И.М.: Это когда все меньше и меньше врешь сам себе. Например, как будто что-то для тебя не важно, а на самом деле это не так. И наоборот. Как следствие, исчезает наносной пафос и становишься самим собой.

Ред: Ты вегетарианец. Как давно, и не трудно ли обходиться без мяса?

И.М.: Я практикую вегетарианство более 8.5 лет. Как известно, многие мужчины любят вкусно поесть, и я не исключение. Просто сейчас мясо мне не вкусно, вот и все. Зато сил стало больше.

Ред: Секрет счастья от Ивана Молочко?

И.М.: Приучить себя чаще испытывать чувство благодарности. Всегда можно найти, кого и за что мысленно от сердца благодарить. Попробуйте.

Беседовала Ирина Бэйли

Источник <https://lux-time.ru/pervye-lica/44699-ivan-molochko-russkij-jog-pokorivshij-london/>