

Русская йога в «Пушкинском доме»

В Лондоне впервые появились не просто курсы йоги, где занятия идут на русском языке, а настоящая «русская йога». Многие считают, что она гораздо лучше подходит для русскоязычных жителей британской столицы, чем исходный индийский вариант. Тем более что занятия помимо кришнаитского центра проводятся в местном «Пушкинском доме»

Участники дискуссии: Тимон Афинский, Елена Казьмина



Фото: yogaru.co.uk

«Русская йога? — удивился мой английский друг, когда я рассказала ему, что собралась сходить на занятие. — Это что, сидеть в позе лотоса и пить водку?»

Конечно, никакой водки в центре «Йога [London]», который недавно открыли два инструктора по йоге Иван Молочко и Алексей Тонких, нет. Занятия проходят в кришнаитском центре Radha-Krishna Temple в Сохо. На ресепшне меня приветствовал молодой индус с рисунком на лбу. Внутри центра — люди в сари о чем-то беседовали друг с другом, молились. Вдруг среди них появился высокий светлоглазый молодой человек в джинсах и футболке — Иван Молочко, учитель йоги. Проводив собравшихся в зал, он куда-то исчез, а через пару минут вернулся в шароварах.

За многие годы увлечения фитнесом я умудрилась ни разу не побывать на занятиях йогой. Так что для меня этот опыт был чрезвычайно интересен: первая в моей жизни йога. Все оказалось совсем не страшно — мне, новичку, все было совершенно понятно. А если я что-то делала не так, учитель подходил и аккуратно меня поправлял.

«В зале, где йогой занимаются 40 человек, у мастера просто нет времени на то, чтобы корректировать всех, — рассказал мне после тренировки Молочко. — Мы же за счет того, что у нас небольшие классы — не более 12 человек, — можем фактически работать с каждым человеком по отдельности».

По словам Молочко, лондонской йоге не хватает индивидуального подхода, и не только. «В Лондоне йога преподается во многих фитнес-центрах, — говорит он. — Но дело в том, что, став массовым явлением, она ушла от своих истоков и стала частью индустрии фитнеса. Занятий йогой, которые направлены не только на физическое совершенствование, но и на духовное просветление, в Лондоне очень мало».

Молочко уверен: огромную роль в восприятии тренировок играет язык, на котором говорит инструктор, — в данном случае русский.

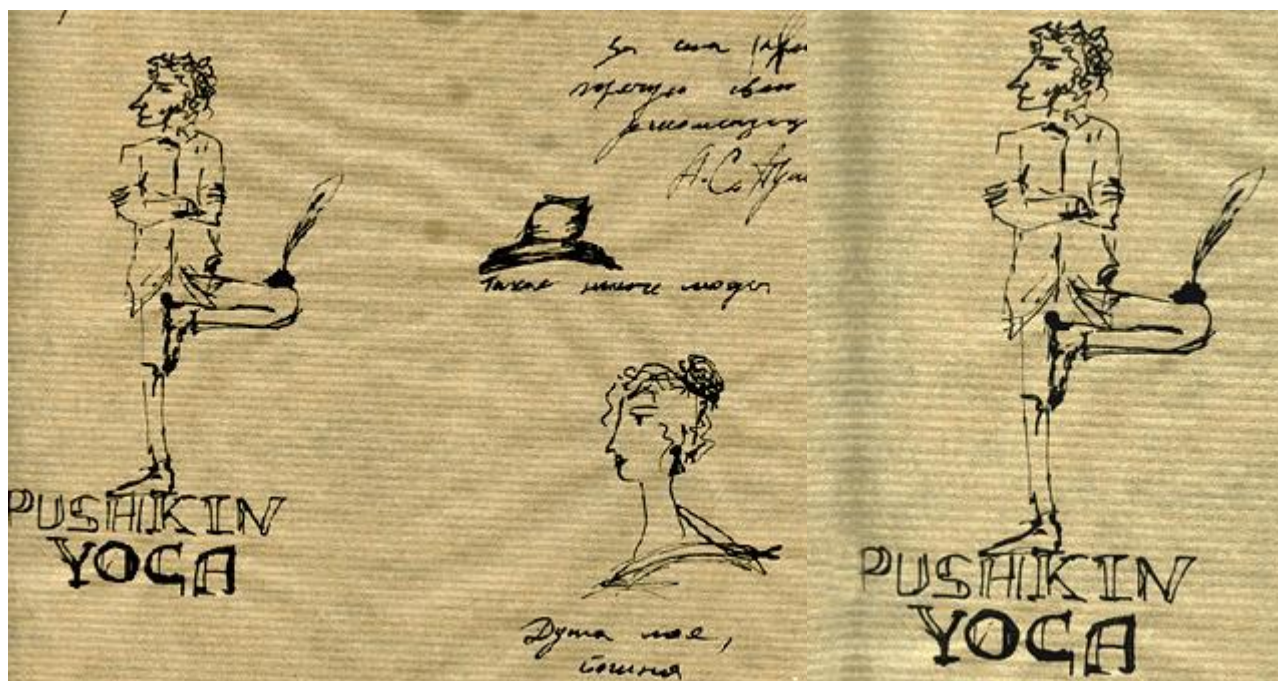
Многие из тех, кто занимается в центре «Йога [London]», работают в Сити. Бухгалтер Лина Пирого приезжает на занятия каждую неделю. «Я раньше ходила на йогу на английском и должна сказать, что от посещений занятий на русском остается совершенно другое ощущение, — поделилась она со мной. — Не нужно предпринимать дополнительных усилий для того, чтобы понять, чего от тебя требует инструктор».

Кроме того, создатели центра «Йога [London]» вообще считают, что так называемая русская йога идеально подходит для лондонцев. «Дело в том, что методика преподавания йоги в России формировалась с учетом таких факторов, как образ жизни современного мегаполиса, привычки городских жителей и даже климат, который, безусловно, отличается от индийского, — говорит Молочко. — Таким образом, для Лондона гораздо больше подходит русская йога, которая разрабатывалась в условиях, более близких к западноевропейским, чем индийские».

В планах на будущее у Молочко и Тонких открытие сети центров «русской йоги» в Лондоне, а затем в Париже и Берлине. «Это что-то совершенно новое для Европы, и по опыту лондонского центра мы видим, что заинтересованность и даже потребность в русской йоге есть», — говорит Молочко.

Пока занятия проводятся в Сохо, а также «Пушкинском доме» — центре русской культуры в Лондоне. С «Пушкинским домом» получилось любопытно: инструкторы нафантазировали, как Пушкин занимается йогой, и даже набросали несколько карикатурных рисунков на эту тему.

И только потом отправились в «Пушкинский дом» со своими предложениями о занятиях — там идею встретили с энтузиазмом. В самом деле, забавно представить, что «Евгений Онегин» или, например, «Борис Годунов» были написаны в позе лотоса!



Источник <https://snob.ru/selected/entry/5109/>