

ФЕСТИВАЛЬ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ И ДУШЕ

В РИТМЕ БОЛЬШОГО ГОРОДА ЛЕГКО НЕ ЗАМЕТИТЬ НАКОПИВШУЮСЯ УСТАЛОСТЬ И НАПРЯЖЕНИЕ. ФЕСТИВАЛЬ ЙОГИ В МОЛОДЕЖНОМ ПРОСТРАНСТВЕ «РАЗВИТИЕ» ПРЕДЛОЖИЛ ЖИТЕЛЯМ РАЙОНА ОТДОХНУТЬ ФИЗИЧЕСКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО: ПООБЩАТЬСЯ С НАСТАВНИКАМИ И ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ – ОТ ЙОГИ ДО ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.



Около 50 жителей района посетили фестиваль. После общей практики они могли свободно переходить между площадками и знакомиться с предложенными направлениями.

Идея события появилась из желания познакомить жителей района с разными подходами к восстановлению физического и эмоционального тонуса. По словам организатора Лианы Залищук, фестиваль стал доступной площадкой и для тех, кто давно занимается, и для новичков.

Восточные практики, такие как йога и цигун, издавна известны своим комплексным воздействием: они помогают не только укрепить тело, но и восстановить душевное равновесие. Именно такой комплексный подход стал главным принципом фестиваля.

ЙОГА ДЛЯ КАЖДОГО

Дипломированный йогатерапевт Михаил Ясырев, практикующий йогу 20 лет, показал, что начать занятия можно с любым уровнем подготовки: для этого не нужна особая гибкость или мышечная сила. На площадке он разбирал простые асаны – специальные позы в йоге, – которые участники могли повторить дома. Тренер объяснял, какие мышцы включаются в работу в том или ином положении, и показывал, как выполнить движения без травм.

«В йоге нет задачи сразу выполнить сложную позу. Начать можно с простых движений: они помогают двигаться свободнее и лучше почувствовать свое тело», – рассказал Михаил Ясырев.

Ксения Широкова пришла на фестиваль, чтобы разнообразить будни и вернуться к йоге, которой занималась раньше. «Благодаря Михаилу удалось зажечь давно погасшую свечу мотивации. А медитация с чашами помогла



выйти из центра как новенькой – с положительными эмоциями», – поделилась впечатлением участница.

РАСТЯЖКА БЕЗ СПЕШКИ

Анастасия Никульшина занимается танцами с шести лет, в своей работе она соединяет силовые упражнения и мягкие практики: от пилатеса с растяжкой до йоги. На фестивале она представила занятие «Растяжка без стресса».

За месяц на шпагат не сядешь, Анастасия Никульшина советует поставить реалистичную цель: например, стабильно приходить на растяжку два-три раза в неделю или постепенно улучшать наклон к стопам. По словам тренера, глубина шпагата зависит не только от эластичности связок, но и от строения тазобедренных суставов, подготовки и прошлого опыта занятий. Поэтому важнее отслеживать собственный прогресс, а не сравнивать себя с другими.

София Лопатина занимается йогой около года. На фестиваль она пришла, чтобы получить но-



вые знания и опыт. «В йоге можно учиться постоянно», – считает участница.

Фестиваль показал, что забота о здоровье может начинаться с простых и доступных шагов: движения, дыхания, внимания к своему состоянию и желания попробовать новое.

*Вероника Широких,
все фото предоставлены Домом
молодежи Приморского района*



Жители нашего района от 14 до 35 лет могут заниматься йогой бесплатно на постоянной основе. Записаться можно в ближайший к вам клуб:

- Молодежный клуб «Ритм», Мебельная улица, 25, к. 1, телефон для записи: 620-62-22
- Молодежное пространство «Развитие», Нижне-Каменская улица, 26/1, телефоны для записи: 750-80-09, 342-89-42
- Молодежный клуб «Заозерье», Комендантский проспект, 39, к. 1, телефон для записи: 750-80-49