

# Звезды в Аштанге

## Содержание

Кристи Тарлингтон (Christy Turlington) .....	2
Гвинет Пэлтроу (Gwyneth Paltrow).....	3
Лиза Эдельштайн (Lisa Edelstein) .....	5
Мадонна (Madonna).....	7
Стинг (Sting) .....	8
Уиллем Дефо (Willem Dafoe).....	10

# Кристи Тарлингтон (Christy Turlington)

В возрасте 18 лет (р.1969) Кристи Терлингтон пришла к практике йоги после наблюдения за практикующим йогой другом, в котором ее впечатлили “дисциплина, уважение и покой”. Она начала с Кундалини Йоги, но теперь она практикует Аштангу, или Йогу “Восьми Ветвей”. Она объясняет, что Аштанга “почти как медитация в движении, в которой ты используешь позы Хатха Йоги, выполняемые в определенной последовательности”. Отмечая, что слово “Йога” означает “единение”, Терлингтон дает объяснение тому, что она относится к Йоге, как “к духовной практике, обладающей потрясающей физической пользой... к образу жизни, соединяющему разные “я””.

Непрекращающийся интерес Кристи к объединению различных аспектов йоги в здоровый и полезный образ жизни привело ее в 2002 году к написанию книги *Living Yoga: Creating a Life Practice*. Книга получила одобрительные отзывы и в период 2003-2004 была издана по всему миру на японском, корейском, немецком, испанском и французском.



# Гвинет Пэлтроу (Gwyneth Paltrow)

*Отечественные “селебрити” похоже все никак не доростут до практики аштанги, так что пока будем продолжать освещать дела зарубежных звезд - Знакомьтесь, Гвинет Пэлтроу!*

“Я очень хорошо ем и занимаюсь Аштанга йогой 6 раз в неделю”.

Когда-то в 2001 году Гвинет говорила о том, как аштанга йога преображает ее жизнь и помогает ей уменьшить количество выпиваемого ею алкоголя. Я пила водку с тоником постоянно. Но обнаружила, что из-за этого мои почки стали очень твердыми. Тогда она стала придерживаться макробиотической диеты, также помогавшей ей хорошо себя чувствовать и выглядеть лучше. Как-то она сказала “Макробиотика состоит не в том, чтобы оставаться худым”. Она заключается в здоровом и чистом питании.



Она практиковала аштанга йогу по всему миру и посещала семинар гуру и основателя аштанги, Шри К.Паттабхи Джойса в Нью-Йорке, когда 11 сентября 2001 года случились нападения на самолеты. Она продолжала посещать семинар, продолжала свою практику и посещала близлежащие пожарные части, что помогло ей справиться с переживанием того ошеломляющего события в Нью-Йорке. После рождения двоих детей, Эппл и Моисея, Пэлтроу обратилась к йоге за тем, чтобы помочь восстановить фигуру и выровнять свое тело после напряженного опыта беременности и рождения. Пэлтроу не ставила себе жесткой цели немедленно сбросить вес, а наоборот мыслила в долгосрочной перспективе о воздействии йоги, которое поможет вновь обрести прошлую фигуру. Быть счастливой и находиться рядом с детьми для нее было гораздо важнее, чем обрести 6-ой размер 4 недели спустя. Йога помогла ей вспомнить, что быть счастливой и наслаждаться мгновением важнее наружной телесной

внешности. В действительности, Пэлтроу так очарована йогой, что обучает свою дочь Эппл практике йоги. В августе 2005 она приобрела книгу “Маленькая Йога”, предназначенной для малышек 1-2х лет, и теперь она учит малышку делать Собаку Мордой Вниз.

Также бывая и практикуя иногда в своем доме в Лондоне, Пэлтроу была замечена в участии в аукционе Траста Принца Чарльза на его 30ую годовщину в мае 2006 года – она является представителем этой организации. Рекордные 30000 английских фунтов были заплачены за часовой урок йоги с ней самой. Пэлтроу была в состоянии шока, когда узнала, что какой-то фанат внес такую кучу денег за ее уникальное предложение.

Йога – просто фантастический способ наладить и привести в равновесие душу, ум и тело, и Гвинет Пэлтроу – яркий пример женщины, ведущей чрезвычайно интенсивную жизнь, но остающейся внимательной и сконцентрированной и делающей искусство счастья легко достижимым.

### Об учителе: [Энтони Карлизи](#)

“[Энтони](#) Карлизи – замечательный преподаватель аштанга йоги. Многие годы практики и обучения наделили его очень глубоким пониманием аштанги. Он подходит со стороны глубокой духовности и соединения с истинной целью практики и с тем, что она должна достичь. Его опыт углубляет опыт учеников. Через свои наставления он помогает наладить отношения ума с физическим телом. Под его опекой и заботой асаны быстро упрочняются. Он также весьма большой знаток аюрведической медицины, что, на мой взгляд, дает ему возможность глубже взглянуть на соединение тела/ума/души. Практика с [Энтони](#) незамедлительно подводит человека к истинной глубине и смыслу этой действительно особенной формы йоги”.



### Крис Мартин (Chris Martin – муж Гвинет)

Солист группы Coldplay

“Энтони был моим первым учителем йоги и предоставил мне идеальный начальный курс; он был терпеливым и добрым и, на самом деле, потратил достаточно времени, чтобы все объяснить. Я был весьма насторожен и подозрителен, когда начинал, но это подозрение быстро рассеялось. Он отличный парень и прекрасный учитель, и все получал пользу от занятий с ним”.

# Лиза Эдельштайн (Lisa Edelstein)

Актриса из сериала “Доктор Хаус” рассказывает о том, как йога спасла ее спину.

*Лиза Эдельштайн родилась 21 мая 1966 года; американская актриса и драматург. В настоящее время проживает в Лос-Анджелесе, в доме, построенном в 1913 году, с котом и тремя спасёнными собаками. Часто выступает волонтером общества “Лучшие друзья животных” (the Best Friends Animal Society). В свободное время любит писать, рисовать и сочинять музыку.*



*Она играет вспыльчивую доктора Лизу Кади в медицинской драме “Доктор Хаус”. Но кто бы мог подумать, что 40-летняя актриса сама целую жизнь подвергалась операциям на позвоночнике. Она очень благодарна своим пропахшим коврикам для йоги и йога классам в 4 утра за избавление от настоящей операционной..*

Когда я впервые побывала на классе йоги, я совсем не прониклась. Но 9 лет назад мой врач сказал мне, что мне потребуются артродезы позвонков (выпиливание кости из моего таза и помещение его в мою шею) на протяжении всей моей жизни, так как каждые несколько лет мои диски будут сыпаться как домино. Я страдала от боли и поэтому начала заниматься Бикрам йогой. Через 3 месяца я освободилась от боли. После 6 месяцев у меня больше ни разу не повторялась травма шеи.

Большая часть боли скорее эмоциональная, чем физическая. Я прочила книгу о боли в спине и поняла, что больше всего доставлявшим мне боль было то, как я работаю со стрессом.

Мне не нравится говорить, что я “открыла свой ум” для йоги, потому что это звучит слишком похоже на хиппи. На самом деле, мне лишь понадобилось достаточно проголодаться для иного решения.

Всего за год я влюбилась в стиль Майсор Аштанга Йоги (самостоятельные специальные последовательности поз, названные по имени места в Индии, откуда они произошли). Она давняя и традиционная. Я не чувствую, что это американизированная версия йоги или какая-то тренировка.

Мне нужно быть на работе в 6 утра. Вся моя практика занимает от полутора до двух часов. Когда я говорю людям, что выполнила практику в 4 утра, у меня такое ощущение, что я уже прожила день, которого они не имеют, в отличии от меня.

Иметь дисциплинированную практику – по-настоящему мощный инструмент. Он учит вас говорить себе “да”, несмотря ни на что. Я живу в очень хаотичном мире. У меня есть стабильность благодаря моей практике.

Являюсь ли я самой стойкой в мире? Ровным счетом нет.

Я ношу те же штаны для йоги, пока они не развалятся. Мои йога маты – те коврики из Индии, которые рассыпаются на куски. Я люблю их за то, что они потрепаны, и я так усердно каждый день работала на них.



Имеющийся у меня в Нью-Йорке мат, я использую уже 9 лет. Меня это совершенно не волнует. Дело не в этом.

Я стала вегетарианцем еще подростком – когда я была ребенком, меня называли “кролик” – но я выросла в семье, где мясо было на столе изо дня в день, а зеленые бобы были серыми. Я не пробовала брокколи, пока мне не исполнилось 16.

Я ем шоколад каждый день и веду очень агрессивную жизнь. Я вожу как нью-йоркский таксист.

Приходится постоянно все отпускать и выкидывать из головы. Это касается и вашей боли. Боль неизбежно придет и боль неизбежно отступит. Это – просто часть жизни. Это то, о чем мы все знаем, но иметь такой осязаемый опыт на коврике ежедневно – хорошее и здоровое напоминание.

Когда ты имеешь дело с позами, которые пугают или доставляют боль, а ты спокойно дышишь – это пригодится тебе на всю оставшуюся жизнь.

### *Высказывания Лизы Эдельштайн*

Самое сложное в вегетарианстве – обувь. Seriously, единственная трудность – найти туфли, в которых не было бы ничего кожаного.

Я считаю, что для знаменитостей важно использовать их власть – деньги и славу, – чтобы их голос был услышан. Смешно: от нас ждут, что мы будем помалкивать только из-за того, кто мы такие. Почему из-за моей известности я должна лишаться права высказывать своё мнение? Люди критикуют Майкла Мура, Тима Роббинса и Сьюзен Сэррандон за то, что они выступили в защиту своих убеждений. Но именно это они и делают. Они никогда не притворялись кем-то еще.

Есть очень много хороших ролей для женщин; не понимаю людей, которые говорят, будто чем старше становишься – тем меньше выбор ролей. По-моему, как раз наоборот – существует меньше хороших ролей для знойных 20-летних, потому что части тела обыкновенных девчонок никому не интересны.

Я была одной из тех, кто прославился буквально ничего не делая... Я всегда была частью клубной сцены в Нью-Йорке и наконец, благодаря зрителям и прессе, которую получала в качестве клубной малышки, я смогла сделать собственный мюзикл о СПИДе ["Сделай меня позитивным" / "Positive Me"]. В итоге меня пригласили на тестовую съемку MTV-шоу, поскольку молва разнеслась – я была опрятной клубной девчонкой, ставшей драматургом. Я получила работу и



© tomsoer.livejournal.com

ежедневно в эфире испытывала унижение. Я – актриса, а не ведущая. Это было ужасно. Я была вся такая по-детски пухлая, на экране выглядела просто громадной... До сих пор не могу видеть кадры того шоу. Потом я получала массу писем с угрозами, потому что не могла как следует играть свою роль... К счастью, через семь месяцев шоу закрыли. Такое облегчение.

## Мадонна (Madonna)

*Этой статьей мы начинаем цикл под названием "Звезды в Аштанге". В немалой степени благодаря им Аштанга получила такое распространение на Западе. Ждем отечественных "селебрити" - -*

"Йога – это метафора жизни. Вам следует очень не спешно браться за нее. Вам нельзя суетиться и гнать. Вы не можете перескочить на следующую позу. Вы оказываетесь в очень унижительных ситуациях, но вам нельзя осуждать себя. Вам нужно просто дышать и все отпустить. Это тренировка и тест для вашего ума, вашего тела и вашей души". Мадонна.

Мадонна начала практиковать Аштанга Йогу, чтобы привести себя в форму после рождения своей дочери, Лурдес в 1996 году. В то время она занималась с фитнес-тренером Карлосом Леон, который стал ее персональным тренером. Вероятно, он стал ее источником вдохновения, чтобы принять йогу в качестве способа оставаться в форме. Сейчас, спустя почти 12 лет, она все также в прекрасной форме и продолжает активно проводить свои мировые туры. Для своих 50 лет она очень даже хороша.

Аштанга Йога не похожа на обычный урок йоги, который вы, скорее всего, найдете в ближайшем спорт-клубе или йога-студии. Она гораздо динамичнее и требует существенно большего уровня силы, координации, баланса и гибкости, чем другие стили. Именно поэтому этот стиль йоги поддерживает Мадонну в такой великолепной форме.

Итак, если вы желаете выглядеть стройным, подтянутым и привлекательным, как Мадонна в свои 50, вам надо взяться за регулярную практику, такую как Аштанга Йога на ежедневной основе.

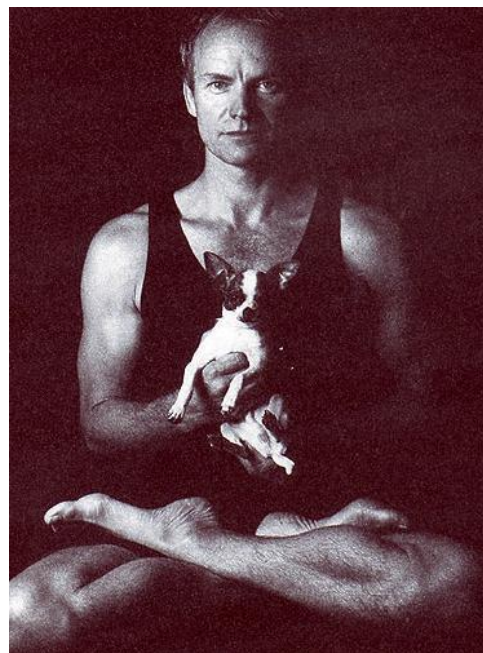


# СТИНГ (Sting)

*Продолжаем наш цикл статей под названием "Звезды в Аштанге". Кто знает сколько песенного творчества Стинга было рождено на потном коврике? -\_-*

**Ганга:** Ты практикуешь последовательности Аштанга Виньяса Йоги?

**Стинг:** Это было очень полезно для меня, что я с самого начала познакомился с этими сериями, так как они очень воинские и мужественные. Это привлекло меня необходимостью принять вызов. Мне понравилось, что это трудная и требующая крепкости и выносливости практика. Нельзя сказать что это была единственная практика, которую я изучал последние четыре года. Я делал и другие и многому из них научился. Во всяком случае приятно для разнообразия поделаться какую-нибудь другую последовательность, например вашу собственную, в режиме свободного потока. Я нахожу это очень полезным и благотворным. Это помогает изучить работу мышц и позы, которые я раньше не делал. Опять же, эта практика безгранична. Не похоже, чтобы подобная вдохновляющая практика когда-нибудь закончилась.



Я прошел через многие системы тренировок. Я пробегал около пяти миль в день и немного занимался аэробикой. Я всегда был в форме, так как я выступаю на сцене, и все эти занятия мне помогают. Но не было такого, до того как я встретил Дэнни Парадайза ([Danny Paradise](#)), который стал моим наставником в Йоге, чтобы я начинал практику, которой, как мне кажется, я буду заниматься до конца своей жизни. Во всяком случае я бы этого хотел. Я думаю это путь, которого достаточно для самосовершенствования. Это почти как путь музыки – он не заканчивается. Я думаю однажды вы пробежите пять миль за допустимое время. Но по мере того, как вы стареете, вы можете либо растягивать его, либо у вас начнутся проблемы. Это прекрасный повод для разочарования. Во всяком случае одна из самых замечательных вещей в Йоге то, что по мере того как я становлюсь старше, я могу выполнять определенную практику все лучше, и это очень вдохновляет. Это придает вам желание продолжать. К тому же это поворачивает вспять процесс старения. Сейчас я могу делать со своим телом такие вещи, о которых даже подумать не мог, даже когда был атлетически развитым подростком. Это придает мне желание продолжать. Это то, что я хочу делать и дальше.

**Ганга:** Как ты встретил Дэнни?

**Стинг:** Как ни странно через моего гитариста, Доминика Миллера. Дэнни музыкант и он однажды повстречал Доминика, который играл в ресторане, и они закончили тем, что стали играть вместе, в Египте и других местах. Я только что завершил выпуск своего альбома, The Soul Sages, когда Доминик пришел и спросил, не хочу ли я поучиться йоге у его друга. Я думал это что-то типа сидения на полу с перекрещенными ногами и созерцания собственного пупка. Я интересовался более агрессивными тренировками. Но Доминик сказал: "Нет, ты будешь очень удивлен». Я согласился и Дэнни пришел один, и сказал, что он может немного показать мне йогу. Я подумал, "Я очень тренированный, это будет легко". Это пробило большую брешь в моей гордости и самоуважении, так как я не смог сделать вещи, которые делал он. Фактически, чем больше он демонстрировал, тем больше я осознавал, что он кажется пришедшим с другой планеты, с его умением балансировать, силой и грацией. Тогда я сказал: "Это для меня. Приходи ко мне домой



завтра. Я знаю еще кое-кого, кто этим заинтересуется – это моя жена, Труди". Мы оба искали что-то подобное. Он вернулся следующим утром, и мы продолжили в саду, где прислуга глазела как мы трое делаем эти таинственные позы, и после этого я просто помешался. С того времени я делал это практически каждый день. Конечно, были всякие случайные промахи, но теперь это бесспорная часть моей ежедневной жизни.

**Ганга:** Если отбросить все оздоровительные и тренировочные преимущества, как йога влияет на другие стороны твоей жизни?

**Стинг:** Один из первых вопросов, который возник у меня по поводу йоги, это то, что практика занимает довольно много времени. Это занимает около часа или 40 – 50 минут, иногда два часа, если делать все целиком. Дэнни сказал мне: "Если ты делаешь эту практику, у тебя будет больше энергии для выполнения всех остальных вещей в течение дня". Другими словами, время будет растягиваться, чтобы вместить в себя практику. Я должен сказать, что это правда. Когда я делаю йогу утром, днем у меня больше энергии. Я больше могу сделать. Мой ум более спокоен. В этом больше преимуществ, чем я даже мог себе представить. Это не только физическая польза, но и ментальная, и я даже прихожу к мысли, что и духовная. Это совершенствование моего сознания. Чем больше вы погружаетесь в йогу, тем больше вы осознаете, что это духовная практика. И это путешествие, которое я творю сам. Я самостоятельно двигаюсь по этому пути. Это не первая причина, по которой я встал на него. Но я полагаю, что по мере того как я становлюсь старше и созерцательней, моя практика йоги также приобретает такой характер. Особенно практика дыхания, которая очень тесно связана с медитацией.



**Ганга:** Я знаю, что ты человек, который стремится к глубокому познанию себя и жизни. Это практика Джняна йоги, которая называется Vichara, познание. Видишь ли ты вещи такими, какие они есть? Помогла ли тебе йога в этом?

**Стинг:** конечно она привела меня к определенному типу медитации. Единственная медитация, которая у меня была до этого, это написание песен. Во время сочинения музыки вы входите практически в трансное состояние, чтобы как бы пропустить через себя песню. Я

не думаю, что это вы пишете песни. Они просто проходят через вас. Кажется, что они существуют где-то там, а вы просто являетесь передатчиком. Для этого вы должны иметь определенный уровень чистоты сознания. Йога – это просто другой путь к этому же процессу. Вы берете что-то от своего высшего "Я" и используете это в нормальной жизни. В этом есть смысл?

**Ганга:** Да. Некоторые музыканты, которых я встречала, обнаружили, что когда они начинают медитацию, медитацию в тишине, они слышат музыку внутри себя. Ты слышишь внутреннюю музыку?

**Стинг:** я слышу музыку все время. Иногда это доводит меня до сумасшествия (смеется). В абсолютной тишине я слышу музыку. Я слышу музыку, я слышу ритмы, слышу пение птиц. Я живу в акустическом мире. Он никогда не бывает полностью пуст. Йога может пробудить такое состояние. Одна из самых интересных вещей, которые я обнаружил, что я узнаю свое тело больше, чем знал раньше, и то, что определенные блокировки в моей практике являются результатом определенных психологических проблем. История моей жизни записана в моем теле и моих мускулах. Я плохо сгибаюсь в тазобедренных суставах. Это то, чего я раньше не знал. Я думал, что прекрасно раскрепощен. Некоторые позы довольно экстремальны, и они доводят до вашего сведения, что вы сделали со своим телом. Все эти годы бега приносят свои плоды. Я говорю что закрепощенность, зажатость

ягодичных мышц, я работаю над этим! Мое намерение, долговременная цель, это стать полностью подвижным, полностью текучим и гибким. По мере того, как я становлюсь старше, я хотел бы быть таким. Я хотел бы полностью выяснить границы возможностей моего тела. Старость – это не то, чего я боюсь. Просто я хотел бы стареть определенным образом.

**Ганга:** грациозно?

**Стинг:** я хочу стареть грациозно. Я хочу иметь хорошую осанку, быть здоровым и хочу быть примером для своих детей. И я над этим работаю. Это конечно не означает, что я претендую на то, что бы быть искусным адептом, я просто начинающий. Но я действительно чувствую, что я на пути.

## Уиллем Дефо (Willem Dafoe)



*Уиллем Дефо – известный киноактер, известный своей харизмой и своими ролями “идеальных злодеев” (например, 3 части “Человека-Паука”). Нам очень импонирует и его практика аштанга йоги и его отношение к ней.*

**Киножурнал:** Вы занимаетесь йогой. Это и духовная, и физическая дисциплина. Обращаетесь ли вы к ней, работая над персонажем?

**Дефо:** Я не люблю говорить о ней, так как разговоры о вашей практике не способствуют вашей практике. Но да, я обращаюсь к ней. Я обнаружил, что когда у вас есть подобная физическая дисциплина – о духовности мы даже не говорим – ваше тело обретает иную чувствительность и другое ощущение себя. И да, я, правда, чувствую, что язык, к которому я получаю доступ, отличается от того, каким он был. Мое осознание своего тела тоже не такое, как прежде, но это не ограничивается физическим уровнем. Она также ведет вас к

развитию наблюдателя, что является существеннейшей составляющей актерской игры, когда требуется нащупать тот баланс между отпусканьем и контролем, осознанием и оставлением.

Играя роль, вы всегда имеете дело с двумя умами. Один наблюдает и контролирует, и посылает что-то вперед и убеждается, что ты в кадре и попадаешь в цель, а также, что ты не загораживаешь тому человеку свет. А другой ум просто пытается не терять связи с тем, что происходит на самом деле, с вещами, которые ты не можешь контролировать. Ты всегда посреди их борьбы, потому что они взаимозависимы, но при этом они противоположны друг другу, и ты получаешь возможность разработать план битвы с позиции науки йоги.

Давайте больше не поднимать эту тему. Тебя ко всему прочему обуревают гордыня, и ты начинаешь идентифицировать так, что это отделяет тебя от других людей. Я стараюсь об этом не думать, я просто занимаюсь ею.