**Йога в Лошицком парке – кто рано встает, тому асана подойдет**

**Почти каждое воскресенье, рано утром, под пение птиц и утреннюю прохладу в Лошицком парке проходят бесплатные занятия по хатха-йоге. Наши корреспонденты побывали на одном из таких занятий и пообщались с организатором, директором фитнес-клуба «Пульс», инструктором по йоге и просто замечательной девушкой Софьей Водённовой.**

**Расскажите, давно ли вы практикуете занятия в парке?** Занятия в парке провожу с лета 2013 года.

**Кто и зачем придумал такой формат?** Такой формат уже давно практикуется в США и Европе, мы просто подсмотрели и сделали у нас. Думаю, что другие преподаватели со своими группами и до нас выбирались в парки и практиковали там йогу, мы просто решили сделать это для всех желающих. Изначально планировались группы не более 30 человек, чтобы можно было поработать с каждым, всех увидеть, поправить ошибки. Но желающих заниматься становилось всё больше, и люди расстраивались, что не могут зарегистрироваться, не понимали, в чем проблема. «На улице места много», «у меня свой коврик», «я где-нибудь с боку» - такие были аргументы, и мы постоянно расширяли рамки регистрации (в 2013 году мы совместно вели этот проект с Дарьей Рассолько). В итоге занятие стало массовым, с разным уровнем практикующих, и отслеживать технику каждого стало нереально. Поэтому занятие носит больше ознакомительный характер для начинающих. А для тех, кто регулярно занимается, это нормальная полноценная практика, они уже знают, что и как делать.

**Чем отличается йога на свежем воздухе от занятий в помещении?** В фитнес-клубе «Пульс» на занятие приходит 15-17 человек максимум (в зависимости от филиала), большинство людей ходит регулярно и преподаватель знает особенности каждого ученика, адаптируя практику под каждого. Преподаватель правит каждого занимающегося, даются более глубокие техники, из занятия к занятию человек постепенно развивается. Занятия в парке - это популяризация йоги, чтобы каждый желающий смог прийти и попробовать. Это своего рода общение, приятное времяпровождение, возможность попробовать, что такое йога и пообщаться с людьми, которые уже практикуют. Занятие проходит на природе, на свежем воздухе в хорошей компании. Плюс занятия в том, что оно начинается рано утром и уже фактически в 10 заканчиваются, день только начался, а ты уже размялся и настроился на отличный выходной – это супер!

**Есть ли какая-то возможность отблагодарить за занятие?** Да, каждый желающий может отблагодарить преподавателя за практику, у нас есть коробка для пожертвований.

**Много ли обычно людей приходит на занятия в парк?** Максимальное количество человек на занятии было 82 и 130 регистраций - опыт говорит, что треть преувеличивают свои возможности, и не поднимут себя из кровати в воскресенье рано утром ;)
Йогой в принципе лучше заниматься с утра, особенно если делаются не только просто асаны, а различные очистительные техники, например. Плюс я не хочу разбивать выходной день ни свой, ни занимающихся.

**Проводите ли занятия еще в каком-нибудь парке?** Раньше проводили в парке Челюскинцев, а в этом году перестали, т.к. там стали проводить множество и других различных занятий. Людям в центре есть куда пойти – большой выбор. Два года назад пытались организовать занятие в Парке 900-летия, но было очень мало желающих.

**Может, проведете какие-нибудь еще занятия в таком формате, например, соберете целый парк с зумбой?)))** На данный момент зумба и так проводится, девчонки инструкторы зумбы этим активно занимаются, танцуют на «пешеходке». Да и вообще сейчас много ЗОЖ мероприятий проводится, которые организовывают большие компании как пиар акцию, думаю этого достаточно вполне. В нашей стране очень трудно что-либо организовывать массовое… Лошицкий парк этому пример, нам пришлось побегать и понервничать, чтобы получить разрешение, ну в итоге нам таки пошли навстречу, за что им большое спасибо. На данный момент я не хочу ничего организовывать массового, может позже такое желание появится… а пока пусть занимаются те, кому этого действительно очень хочется, а я последнее время больше за маленькие сплочённые компании)))

**Что-то от себя добавьте для читателей, что захотите, что посчитаете нужным)**

Единственное, что хотела бы добавить людям, чтобы регулярно собой занимались, не обязательно йогой…хоть чем, только бы не сидели на диване. Наш «сидячий и нервный» мир начал болеть «сидячими и нервными» болезнями и чем дальше, тем хуже. Лучше заниматься профилактикой, чем потом дорогостоящим и далеко не всегда эффективным лечением.