



# ЙОГА С ТОБОЙ

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко

Кундалини-йога – самая полная из всех известных видов йоги, включающая в себя наибольшее количество инструментов – асаны (динамические и статические позы), пранаямы (дыхательные упражнения), мантры, медитации и энергетические замки. Считается, что это самая необычная и быстрая из всех видов йоги. В писаниях говорится, что её удивительная технология действует в 16 раз быстрее, чем эффект от Хатха-йоги, самой распространённой практики йоги в фитнес-центрах и студиях по всему миру. Это метод познания себя, развития своего творческого потенциала, реализации своих талантов и возможностей, наука о проживании лучшего варианта своей судьбы.

Учитывая всё вышесказанное, мы не могли не найти преподавателя этого вида практик в нашем городе, чтобы расспросить о целительном действии древнего учения. Знакомьтесь – Катерина Башкирова, преподаватель Кундалини-йоги, 11 лет в практике.

**ЛК Катерина, расскажите, правда ли Кундалини-йога так эффективна? Кому будет интересно и полезно это направление практики?**

**Катерина Башкирова.** Кундалини-йога, в принципе, как и любое другое направление в йоге – это про единство тела, души, сознания и подсознания. Через работу с телом, через дыхание, через определённые действия мы работаем со всеми системами нашего организма. Уже на первой практике можно почувствовать, как работает энергия, как ей можно управлять себе во благо. Первое, что можно заметить, помимо лёгкости в голове и в теле, это изменение в своём эмоциональном состоянии. Буквально, как рубильником, мы можем переключиться с деструктива, усталости, раздражения, обиды на светлое и приятное чувство внутри. Классы Кундалини-йоги не такие массовые как другие направления йоги по той лишь причине, что требуют большей вовлечённости в процесс. Мы погружаемся не только в позиции (асаны), мы работаем с подсознанием, с мозгом, учимся жить с открытым сердцем. Постепенно разрушая блоки, идём к себе счастливым. Не все это понимают и принимают, это нормально, каждый находит для себя то, что зажигает его. На Кундалини-йогу обычно приходят в поисках инструмента исцеления и проработки личной истории, упадка сил и жизненной энергии. Можно проработать и овладеть корректным (безопасным для самого человека и его окружения) проживанием вспыльчивости, гнева, обида, боли, депрессии и многих других чувств и эмоций. На практиках мы через собственное тело и дух, через мощную работу с разными системами организма – гормональной, нервной, парасимпатической – учимся слушать и слышать себя, учимся ловить баланс.

**ЛК Как и когда йога вошла в вашу жизнь?**

**К.Б.** Я начала интересоваться йогой в 17 лет на первом курсе института. Тогда это ещё не было так популяризировано и модно, скорее полузакрыто и полусекретно. Я нашла класс медитации Ошо – это наиболее известные практики активных медитаций и, посещая его, уже тогда начала ощущать, как работает энергия и как можно менять своё состояние буквально по щелчку. Я начала изучать разные направления медитации, занималась по видео-урокам, посещала всевозможные классы в Самаре. Долго занималась Хатха-йогой. Нам преподавал юноша, который какое-то время жил в Индии и поэтому давал не просто технику выполнения асан, но и посвящал в самые глубины практики. Он рассказывал для чего нужна практика, зачем мы дышим, что даёт каждая асана, что дают уму наши медитации. Но потом он уехал, и я снова оказалась в поисках класса и учителя. Тогда в первый раз я познакомилась с Кундалини-йогой. На тот момент такая йога меня скорее напугала, формат классов был очень непривычный, я многое не понимала, было, откровенно говоря, тяжело выполнять многое, но каждый раз я чувствовала явное расширение сознания и мощный прилив сил и энергии.

Как-то раз оказавшись в Питере, я снова попала на класс Кундалини-йоги, и меня немного удивил мягкий подход к этой дисциплине. Я осталась практиковать у этого учителя и незаметно для себя втянулась. Хотелось всё больше изучать, всё глубже погружаться. Практика на тот момент стала уже личной, я продолжала ходить на поддерживающие групповые классы, но каждый день у меня была своя работа на коврике.

Путешествуя по Вьетнаму, я как-то пришла на класс Кундалини-

йоги, и прямо на занятии ко мне подошла женщина. Она сказала, что мне надо продолжить свои поиски именно в этом направлении и порекомендовала съездить на «Белую Тантру». Я начала искать информацию об этом событии и оказалось, что в России фестиваль «Йога Белой Тантры» в тот год уже прошёл, поэтому я отправилась на международный фест во Францию. После этой поездки я поняла, что мне важно знать больше, что хочется уходить в глубину, так начались поездки по всему миру на различные семинары.

**ЛК Как вы начали преподавать?**

**К.Б.** Я ездила на обучение во Францию, Испанию, Австрию, Германию. На одном из таких обучений, перед практикой, огромному залу собравшихся задала вопрос, кто уже является учителем. Буквально все, кроме меня, подняли руки, я же ездила для себя, чтобы свою практику делать более мощной, чтобы изучать разные подходы и знакомиться с новыми инструментами по работе с телом, сознанием и подсознанием.

У меня были до этого истории, когда друзья и родные просили помочь со спиной, болями в шее, коленях, например. Я не считала, что преподаю, я просто делала то, что делаю для себя каждый день, делилась тем, что помогает мне. Первый групповой класс со мной в роли учителя случился во Вьетнаме. Я занималась в большом международном центре и предложила провести интересные практики. Меня поддержали, и так набралась моя первая постоянная группа. Когда случился локдаун, я вернулась в Самару и продолжила преподавать уже в самарских студиях.

**ЛК Получается, что у вас есть сертификат учителя?**

**К.Б.** Да, конечно. Для того, чтобы получить право преподавать, нужно пройти специальное и весьма долгое обучение. Для себя я выбрала учёбу у американцев. Помимо прокачки личной практики, узнала много нового о взаимодействии с группой, о разных особенностях, которые необходимо учитывать при построении программ для групповых и индивидуальных классов.

**ЛК В вашем аккаунте в Инстаграм мы видели, что вы проводите онлайн-марафоны. Расскажите подробнее об этих практиках.**

**К.Б.** Я начала проводить онлайн-практики и марафоны, работая преподавателем в самарских студиях, и видела большой отклик на такие мероприятия. Как-то ко мне начала ходить девушка, я не могла не заметить спортивную фигуру и поинтересовалась, чем она занимается. Она рассказала, что сама уже 10 лет в фитнес-индустрии и занимается исключительно дома, и все её тренировки проходят только с собственным весом. Мне пришла идея сделать совместный марафон. Мы успешно запустили два потока, где был комплексный подход к телу и духу. Практики йоги и медитаций чередовались с интенсивными жиросжигающими тренировками на все группы мышц. Мы получили несколько десятков положительных отзывов.

**ЛК Будут ли ещё подобные марафоны, и какие мероприятия планируются помимо групповых занятий в студии?**

**К.Б.** Да, конечно. Марафоны сейчас особенно актуальны, когда люди находятся дома в стрессе, тревоге, страхе, у многих возникает переизбыток энергии, в такие времена поддержка очень важна. На будущее я планирую йога-туры за границу. Также мы обязательно будем повторять выездные практики по Самарской области.

Этим летом у нас состоялся ретрит в глэмпинге – мы практиковали в прекрасном месте, жили в модных палатках со всеми удобствами. Плавали на катере, много гуляли, вкусно и полезно ели.



Также мы делали йога-выезды на сапах. Йога и сапы вообще хорошо сочетаются, рекомендую попробовать. Пока мы в городе, проводим однодневные ретриты, куда приглашаем разных мастеров, устраиваем чайные церемонии, звуковые мистерии, исцеляющие и наполняющие танцевальные практики.

**ЛК Ещё очень волнующий вопрос про гвоздестояние. Что это за практика и чем может помочь человеку?**

**К.Б.** Гвоздестояние помогает достичь внутреннего баланса, проработать внутренние блоки, мешающие двигаться вперёд. Когда основные препятствия устраняются, энергия идёт на расширение, и человек находит импульс внутри себя, совершает новый скачок в работе или отношениях, решается на переезд, например, да и в целом, лучше понимает себя. Если же блоки не проработаны, то энергия от любых практик в первую очередь идёт на их устранение.

**ЛК Катерина, можно сказать, что йога, медитация, гвоздестояние – это не просто дань моде, а эффективный и необходимый современному человеку инструмент борьбы со стрессом и управления своими мыслями?**

**К.Б.** Абсолютно.



+7 967 481 04 71  
@yoga\_s\_toboy