

# ЙОГА ДЛЯ НОВИЧКОВ с Натальей Подольской

Мир охватил настоящий йога-бум. Восточной практике поклоняются не только Болливуд и Голливуд, но и вся Европа. Самое время научиться выполнять асаны!

Перед съемкой комплекса «Сурья намаскар» для новичков, или «Приветствие солнцу», Наташа рассказала **«SHAPE-УПРАЖНЕНИЯМ»** о своих отношениях с фитнесом и творческих планах. Кстати, до этого выпускница «Фабрики звезд-5» ни разу в жизни не выполняла асан йоги. Это был дебют. Освоить правильную технику Наталье помогла Катя Кушнер, директор студии Nym yoga&spa.

**«SHAPE-УПРАЖНЕНИЯ»:** Как вам удается в таком бешеном ритме жизни оставаться энергичной?

**НАТАЛЬЯ ПОДОЛЬСКАЯ:** У каждого человека свой темперамент и ритм жизни. Кто-то холерик, кто-то сангвиник, кто-то флегматик. Я с детства была холериком и вообще не могла сидеть на одном месте. Мне необходим активный образ жизни. Когда он неритмичный, я могу впасть в депрессию. Мои близкие часто говорят мне, что я все время куда-то бегу. Это действительно так. Потому что, если я остановлюсь, я умру.

**«SHAPE-У.»:** С фитнесом дружите?

**Н. П.:** Честно говоря, дружбы пока не состоялось. Хотя я неоднократно заходила в какой-нибудь фитнес-клуб с гордо поднятой головой и твердым намерением наконец-то приобщиться к спорту. Но через несколько занятий с персональным тренером мне становилось скучно. Да еще все мышцы болят и стонут. И вообще, мне просто лень... Лень прийти в фитнес-клуб, переодеть спортивную форму, выполнять упражнения. Любый спорт — это большой труд и физическое насилие над собой. Наверное, надо как-то с собой договориться, что это необходимо, как утром почистить зубы или поесть. Пока мне не удалось этого сделать.

**«SHAPE-У.»:** Иногда в фитнес-клуб лучше ходить за компанию. Это и мотивация хорошая, и весело...

**Н. П.:** У меня был такой опыт. Мы втроем с моими подругами купили клубную карту в один фитнес-клуб. И что вы думаете? Созванивались друг с другом и пытались договориться об общем времени



похода. И это оказалось так сложно: то одна не может, то вторая занята. В общем, сходили пару раз ради приличия. Обидно...

**«SHAPE-У.»:** Как вы относитесь к экстремальным видам спорта?

**Н. П.:** Я катаюсь на горных лыжах. А однажды даже прыгала с парашютом. Это был такой адреналин, что не передать словами. У меня никогда не было желания прыгнуть с парашютом. Просто так получилось. Мы приехали с друзьями в парашютный клуб в Подмоскowie. Помню, я смотрела, как парашютисты делали формацию. Это было потрясающее зрелище. И вдруг под впечатлением я говорю: «Хочу прыгнуть!» Все было хорошо до того момента, пока вертолет не стал подниматься на высоту четыре тысячи метров над землей и начали выпрыгивать через безумное сальто «камикадзе». Я должна была прыгать в тандеме с тренером в самую последнюю очередь. К этому моменту я была уже почти без чувств. Пять минут напарник уговаривал меня сгруппироваться. В таких ситуациях я действую, как робот, не осознавая, что делаю и зачем. Вот так и прыгала. Во время свободного падения он устроил мне все тридцать три удовольствия, переворачиваясь в воздухе всеми возможными способами. Зато, когда потом я смотрела свой прыжок на DVD, смеялась до слез. Надо было видеть мои щеки, которые от сильного потока воздуха раздуло, как у хомяка (смеется). Но повторять свой подвиг я пока не хочу.

**«SHAPE-У.»:** На горные лыжи сами встали?

**Н. П.:** У меня всегда была мечта научиться кататься на горных лыжах. Это и модно, и молодежно. Володя пообещал, что за два дня поставит меня на лыжи. Мы приехали на горнолыжный курорт во Францию. И он стал меня учить: завел на горку, почти перпендикулярную земле, и говорит: «Езжай». Я съехала, но на попе



## ДОСЬЕ

Родилась 20 мая 1982 года в Могилеве.

**Образование:** окончила юридический факультет Белорусского института правоведения с красным дипломом. Поступила в Московский институт современного искусства

**Творческая карьера:** участница «Фабрики звезд-5», Евровидения 2005 г.

**Основные хиты:** «Одна», «Поздно», «Жар-птица»

**Источник энергии:** сон  
**Любимая одежда:** удобная, в стиле хиппи, с приколом

**Идеал мужчины:** Володя Пресняков

(смеется)... В общем, в слезах и синяках «облежала» все французские склоны, прежде чем хоть как-то встать на горные лыжи. В какой-то момент хотела все бросить. Но со временем как-то сама научилась. Просто во всем нужен опыт и терпение, а в спорте — особенно.

**«SHAPE-У.»:** По каким трассам уже рассекаете — синим или красным?

**Н. П.:** Не поверите, но даже по черным ношусь как сумасшедшая. Друзья смотрят на меня как на самоубийцу. А я скорости не ощущаю и лечу. Иногда мне кажется, что я трусиха. И в проекте «Цирк со звездами» так было. Но все равно выдержала многочасовые тренировки и даже научилась на шпагат садиться. Зимой обязательно уговорю Володю снова поехать на какой-нибудь горнолыжный курорт.

**«SHAPE-У.»:** На какие самопожертвования вам приходится идти ради своей профессии? Всегда надо быть в форме, выглядеть идеально...

**Н. П.:** Ни на какие. Мне кажется, любой девушке приятно всегда потрясающе



выглядеть. Поэтому это не жертвы, а усилия. Например, в последнее время, чтобы нормально собраться, мне надо встать за два часа до выхода из дома. Хотя раньше я успевала все сделать за полчаса. Еще в мою жизнь безвозвратно вошли косметолог и массажист. Я очень люблю комплексный массаж всего тела с большим количеством аромамасел. Это так расслабляет!

**«SHAPE-Y.»:** У вас совершенная фигура. Фитнесом вы не занимаетесь... В чем секрет?

**Н. П.:** Спасибо маме и папе. У меня хорошая генетика. А еще работа. Любой часовой концерт — хорошая замена фитнесу. С тебя сходит семь потов и тратится огромное количество энергии. Хотя в последнее время появились 1,5–2 кг, которые то возникают, то исчезают. Если я поправлюсь, то у меня сразу становятся видны щечки и живот. И еще телевизор, как известно, прибавляет пять — шесть килограммов. Отсюда мои нескончаемые беременности в прессе.

**«SHAPE-Y.»:** Сидели когда-нибудь на диете?

**Н. П.:** Нет. Пока максимум на что меня хватает, — это разгрузочные дни. Один — два раза в неделю я на завтрак ем мою любимую гречневую кашу или яйца всмятку, на обед — куриный бульон или суп из щавеля, а на ужин — легкий салат и морепродукты. После этого мои «приходящие» килограммы мгновенно улечиваются. Хотя я ненавижу всякие «правильности», для красивой кожи советую всем есть овсяную кашу на воде с медом. Но все хорошо в меру. Нельзя себе совсем что-то запрещать. Иногда удовольствие — это так приятно! Хотя, безусловно, есть категория людей, которым

нравится вести такой образ жизни, но это не я.

**«SHAPE-Y.»:** Вегетарианкой не смогли бы стать?

**Н. П.:** Во время Великого Поста я не ела пищу животного происхождения и питалась только растительной. И вполне нормально

Рецепт от Натальи Подольской

### ОСЕННИЙ САЛАТ

На 4 персоны

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 20 минут

- 200 г смеси из салатных листьев
- 250 г куриной печени
- 3 ст. л. обезжиренной сметаны
- 10 шт. помидоров-черри
- 2 свежих огурца
- соль, перец по вкусу

Обжарьте куриную печень в сметане. Нарезьте длинными полосками огурцы, а помидоры-черри разрежьте пополам. Порвите руками листья салата. Смешайте все ингредиенты. Подавайте теплый салат к столу.



себя чувствовала. Более того, когда я первый раз после поста попробовала мясо, мне стало плохо. Но я очень люблю мясо, особенно — колбасу (смеется). Поэтому это скорее было исключение, чем правило.

**«SHAPE-Y.»:** Как проводите свободное время?

**Н. П.:** Я очень люблю путешествовать. Обожаю старинные города, бродить по маленьким витеватым улочкам... Особенно мне понравился Рим. Думаю, именно он достоин называться «городом влюбленных», а не Париж. Еще очень люблю море, дискотеки.

**«SHAPE-Y.»:** Какие творческие планы?

**Н. П.:** Сейчас у меня активный творческий период. Гастроли, фотосессии, интервью. Скоро закончится работа над песней Виктора Дробыша, которую он написал для нас с Володей. Надеюсь, весной выпустить свой новый альбом.

# НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ

велнес-журнал

NATURAL HEALTH

7 лет журналу

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

полезные яды

чем хороши водка, табак и мухоморы

паранджа ведьмы

как исправить образ макияжем и одеждой

дискриминация на работе

кого любят начальники

энциклопедия молодости

аюрведа, йога, фитотерапия, эзотерика и лечение цветом

# Комплекс «Сурья намаскар», или «Приветствие солнцу»

Этот комплекс йоги относится к стилю аштанга виньяса. Выполняйте его сразу же, как проснетесь утром, натощак, вместо зарядки. Динамичная тренировка взбодрит вас и наполнит энергией. Встретьте новый день с улыбкой!



Занимайтесь йогой регулярно, и совсем скоро у вас будет потрясающая растяжка! Еще вы укрепите мышцы и улучшите процесс кровообращения. С каждым разом асаны у вас будут получаться все лучше и лучше.

Начинайте выполнять асаны с правой ноги, а затем повторите с левой. Это будет 1-й круг. Старайтесь сделать 3 круга.

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ЙОГИ НАТАЛЬИ ПОДОЛЬСКОЙ: «Сначала тяжело зафиксироваться в одной позе и держать равновесие».

## 1-2. САМАСТХИТИ (ПОЗА ГОРЫ)

Встаньте прямо, напрягите коленные чашечки. Упритесь стопами в пол. Выпрямите спину и втяните живот. Поднимите руки вверх над головой, ладони вместе. Макушкой тянитесь вверх. Затем соедините руки перед собой, как будто молитесь. Сосредоточьтесь.

## 3. УТТАНАСАНА (НАКЛОН ВНИЗ)

Встаньте прямо, стопы вместе. На выдохе наклонитесь вниз и устремите ладони к полу. Постарайтесь максимально прижаться телом к ногам, сложитесь как книжка. Прямыми руками обопритесь о пол или, если вы новичок, на специальные кирпичи.

## 4. ЧАНДРАСАНА (ПОЗА ЛУНЫ)

Сделайте выпад: согните правую ногу под прямым углом, а левую отставьте назад, упритесь носком в пол. Кончиками пальцев рук коснитесь пола. Не сгибайте левую ногу в колене, она должна быть прямой. Если не получается, обопритесь руками на специальные кирпичи. В будущем выполняйте асану без них.

## 5. ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА (УПОР ЛЕЖА НА ПРЯМЫХ РУКАХ)

Примите такое положение, как будто собираетесь выполнять отжимание. На выдохе опуститесь вниз параллельно полу, но не касайтесь его. Не сгибайте руки в локтях. Если в руках не хватает силы, встаньте на колени. Не прогибайте спину.

## 6. УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (СОБАКА ГОЛОВОЙ ВВЕРХ)

Из предыдущей асаны на вдохе перенесите вес тела в руки, запрокиньте голову и немного отклоните корпус назад. Опуститесь вниз, но не касайтесь пола, обопритесь на стопы. Старайтесь не сгибать руки в локтях, а ноги в коленях. Вам сложно выполнить асану? Опустите ноги на пол.

## 7. АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ)

На выдохе из положения «собака головой вверх» поднимите таз вверх, опустите голову вниз, руки вытяните перед собой, упритесь носками и ладонями в пол. Ладони поставьте на ширине плеч, а стопы — на ширине тазобедренных суставов.

## 8. ЧАНДРАСАНА (ПОЗА ЛУНЫ)

См. описание выше. Но теперь делаете выпад с левой ноги.

## 9. УТКАТАСАНА («СТРЕМИТЕЛЬНАЯ» ПОЗА)

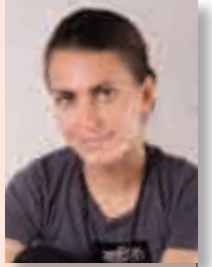
Встаньте прямо, стопы вместе. Выполните полуприседание. Слегка наклонитесь вперед, руки вытяните перед собой. Представьте, что вы собираетесь нырять в воду с бортика бассейна.

## 10-12. САМАСТХИТИ (ПОЗА ГОРЫ)

См. описание выше. Прежде чем соединить руки перед собой, опустите их вниз вдоль тела, ладони развернуты. Макушкой тянитесь вверх. Закройте глаза и максимально расслабьтесь.

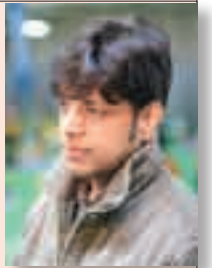
### ЭКСПЕРТЫ SHAPE

Директор студий  
Nym yoga & spa  
КАТЯ КУШНЕР



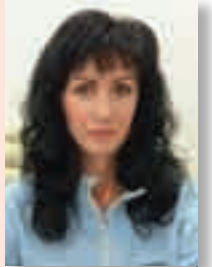
«Минимум за три часа до урока йоги и полчаса после старайтесь не есть и не пить много жидкости — вам может стать плохо. Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем или вы чувствуете дискомфорт, обязательно сообщите об этом преподавателю. Во время занятия дышите через нос медленно и плавно».

Преподаватель йоги по методу Айенгара, руководитель центра Patañjali Yoga во Франкфурте (Германия)  
ПАНКАШ ШАРМА



«Во время занятия йогой следите за своим дыханием. Ни в коем случае не задерживайте его. Оно не должно быть тяжелым, прерывистым или учащенным. Лично я не советую пить воду на уроке. Когда вы выполняете определенные асаны, вы разжигаете внутренний огонь. А вода охлаждает его. В результате вы можете почувствовать себя уставшими или начать лениться. Хотите пить? Сделайте маленький глоток воды, но не больше. Занимайтесь йогой минимум час».

Ведущий консультант магазина «Фитнес Дом»  
ЕЛЕНА БОНЦЕВИЧ



«Для занятий йогой дома вам понадобятся специальный коврик с нескользящей поверхностью, ремни, кирпичи (блоки) и валики. Цель этого дополнительного оборудования — сделать занятие менее травмоопасным и комфортным для вас. А также улучшить растяжку».