

спецпроект

ОН И ОНА



«Признаться честно, хотя в Dr.Loder ходим постоянно, йогой мы не занимались уже два года. Заряд действительно на целый день. Возможно, если мы соберемся с силами и найдем время в нашем непростом графике, мы займемся хотя бы утренней йогой. А уж всем остальным точно советуем».

«ИНЬ-ЯН»

На Артеме:
футболка с принтом, River Island;
пижамные брюки, Triumph

На Тане: серые атласные бриджи, River Island;
зеленый топ, Boysen's

88 практикум
Парные асаны, помогающие проснуться и заснуть.

94 мастер-класс
Блюда для романтического ужина

98 мотивация
Как определить, насколько крепок ваш союз?

Йога

В ПИЖАМАХ ДЛЯ ДВОИХ

Давно хотели приобщить любимого к занятиям йогой? — Самое время осуществить этот план! Утром предложите ему вместе с вами выполнить комплекс асан для легкого пробуждения. А вечером еще один, для сладкого сна, чтобы закрепить результат.

Как известно, заниматься фитнесом лучше вдвоем с другом или любимым: так больше шансов, что вы не бросите тренировки. Однако «парная йога» сулит вам и другие бонусы. Это практика взаимодействия с партнером, которая еще больше вас сблизит и поможет раскрыться, — утверждают фитнес-инструкторы. В процессе выполнения асан вы словно становитесь единым целым, учитесь прислушиваться друг к другу, доверять, подстраховывать. Не говоря уже о том, что некоторые асаны так и выполнить проще. Солисты популярной группы «ИНЬ-ЯН»: Юлия, Татьяна, Сергей и Артем — проверили это на себе.

Dr. LODER СТРАТЕГИЯ ТРЕНЕРА



«Практиковать йогу можно в течение всего дня, однако на утро и вечер лучше оставить разные асаны», — советует ВАРВАРА АТЮКОВА, тренер по йоге и пилатесу фитнес-центра Dr. Loder.

► Для утренней практики больше подходят вертикальные позы, которые заряжают нас энергией, активные прогибы, расправляющие грудную клетку и раскрывающие наш потенциал, а также легкие балансы на руках. Последние тонизируют органы брюшной полости, поэтому их лучше выполнять на голодный желудок.

► Вечернее занятие должно быть умиротворяющим: наклоны вперед для спокойствия мыслей, мягкие скручивания для разгрузки позвоночника и восстанавливающие позы, лежа на спине, расслабляющие сердечную мышцу. Занятия в паре для вечера подходят идеально: за день тратится так много энергии, что на выполнение асан в одиночку ее может просто не остаться.

► Данные комплексы для утра и вечера можете выполнять ежедневно, пару раз в неделю, и даже просто время от времени ради того, чтобы получить новые ощущения.



1



3

Утренняя практика



2

1. УРДХВА БАДДХАНГУЛИАСАНА

Дает возможность вытянуться, восстанавливая естественную длину позвоночника.

Встаньте рядом друг с другом, ноги вместе, спина прямая. Вытянитесь от стоп до макушки, расправьте плечи. Глубоко вдохните, раскрывая грудную клетку. Вытяните руки перед собой, переплетите пальцы, разверните ладони от себя и на вдохе поднимите вверх. Потянитесь ладонями к потолку, опустите плечи, сохраняя естественную длину шеи.



3. ВИРАБХАДРАСАНА

Отлично тонизирует ноги, придает им энергии и сил на весь дальнейший день.

Встаньте лицом друг к другу.левой ногой сделайте шаг назад и, согнув правую в колене, опуститесь в выпад. Направьте копчик вниз, а руки вытяните вверх навстречу друг другу. Давите на ладони друг друга, вытягивая вверх всю переднюю поверхность туловища. Вернитесь в исходное положение, после чего повторите движение с другой ноги.

2. ПАСЧИМА НАМАСКАРАСАНА

Позволяет сделать плечи подвижнее, стабилизирует лопатки.

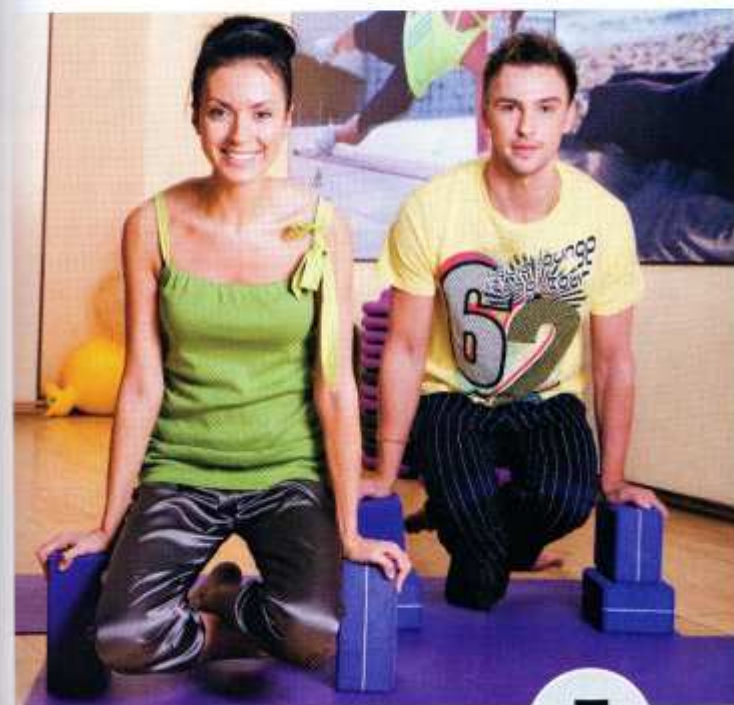
Вытяните руки вверх, развернув ладони тыльной стороной друг к другу. Направьте лопатки к ягодицам, на вдохе заведите руки за спину и сложите их ладонь к ладони. Сохраняя положение рук, встаньте спиной к спине — с этого момента вы будете деликатно помогать друг другу вытягиваться и пробуждаться. Отталкивайтесь большими пальцами рук друг от друга и отводите плечи назад, раскрывая грудную клетку. Давите ребром ладоней в спину, втягивая грудной отдел позвоночника и удлиняя его.



4. МАЛАСАНА

Хорошо развивает подвижность тазобедренных суставов.

Встаньте прямо лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. Поднимите руки вверх, повернув ладони вперед и вытягиваясь по передней поверхности от таза к ладоням. Продолжая тянуться, на выдохе согните колени и опуститесь вниз, не отрывая пятки от пола. Разведите колени и потянитесь пальцами рук друг к другу. Если пятки отрываются от пола, положите под них твердую опору и снова можете выполнить асану.



5. ЛОЛАСАНА

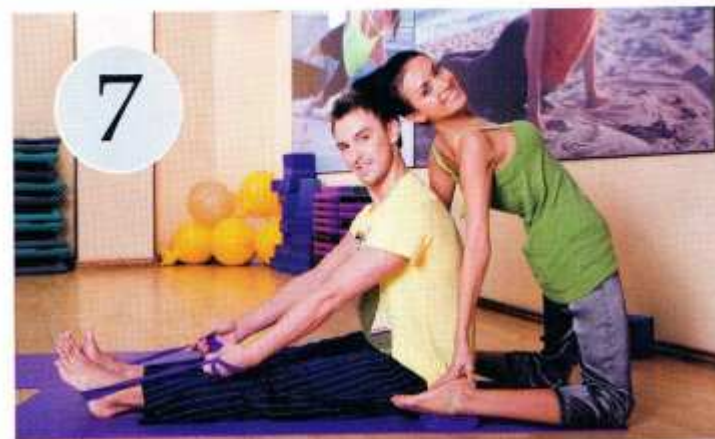
Пробуждает внутренние органы, укрепляет руки, запястья, плечи.

Возьмите блоки для йоги и, поставив их по бокам от себя, встаньте между ними на колени, скрестите голени и сядьте ягодицами на пятки. Ладони положите на блоки и на выдохе оторвите голени от пола, подтягивая бедра к животу. Раскачивайтесь вперед-назад. Опуститесь на пол, смените положение ног так, чтобы оказавшаяся в первый раз снизу голень была сверху, и приподнимитесь снова. Поднимайтесь столько раз, сколько захотите и сможете.

6. УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА

Укрепляет мышцы спины.

Лягте на коврик на живот, ладони положите на пол на уровне плеч. Направляя копчик к пяткам, перенесите вес тела на руки, одновременно выводя грудную клетку вперед и вверх. Тяните мыски, отталкиваясь от пола стопами и ладонями. Плечи отведите назад, направьте лопатки к ягодицам, ягодицы — к пяткам, а ключицами тянитесь вверх. Затем вернитесь в исходное положение, чтобы симметрично вытянуть позвоночник.



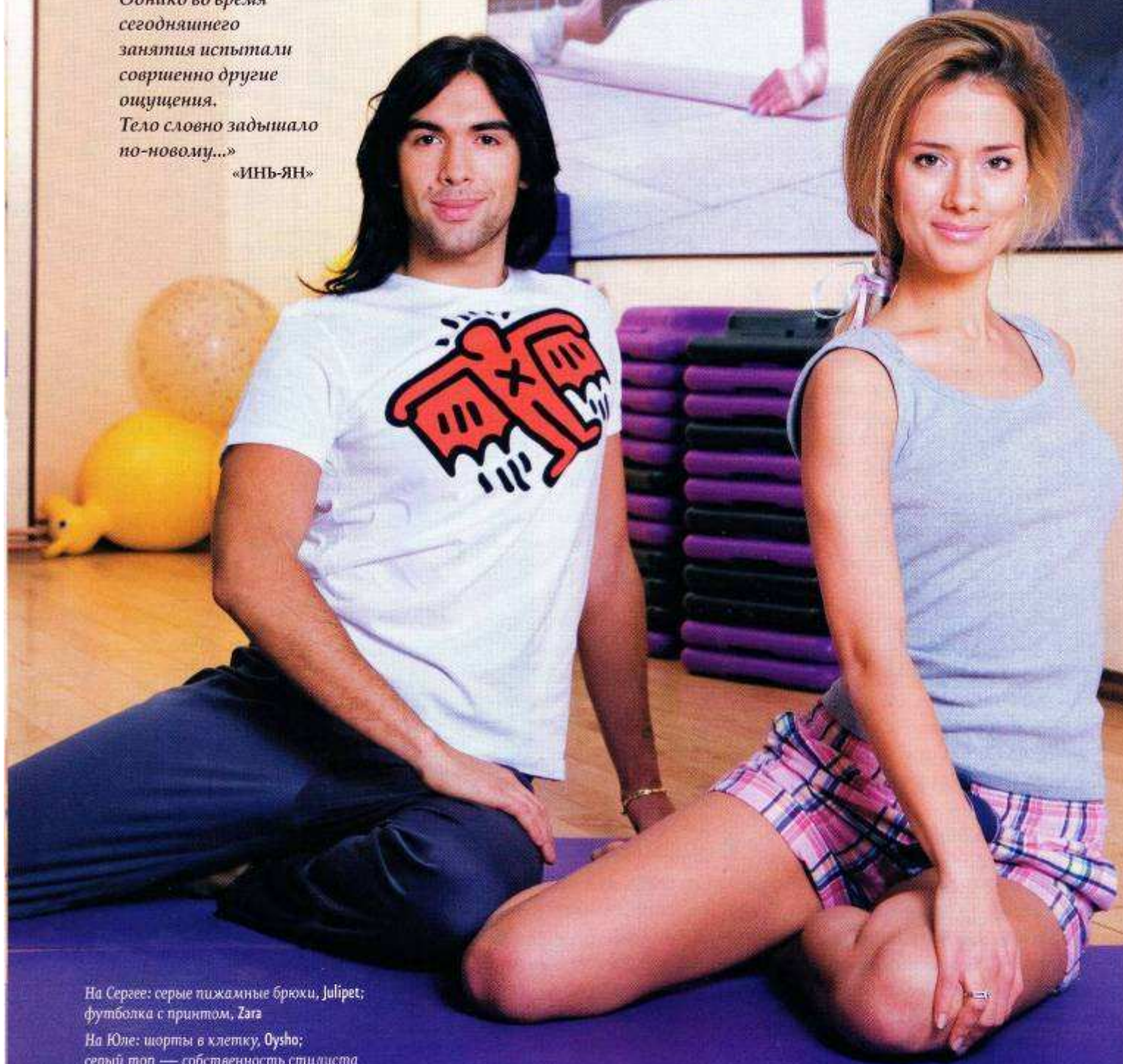
7. УШТРАСАНА С ПАСЧИМОТТАНАСАНОЙ

Эта комбинация обеспечивает поддержку затылка у выполняющего уштрасану и придает сил обоим партнерам.

Пусть один из вас сядет прямо, вытянет ноги и немного наклонится вперед. Другой встанет на колени спиной к нему: голени должны лечь параллельно ногам партнера. Положив руки на пояс, отведите их и плечи назад, прогнитесь в грудной клетке и опустите ладони на пятки. Давите ногами в пол, приподнимая ключицы, опускайте затылок на затылок или плечи партнера, удлиняя шею. Поменяйтесь местами и повторите. В заключение лягте и расслабьтесь на несколько минут.

Вечерняя практика

*«Мы занимались
йогой во время
нашего пребывания
на «Фабрике».
Однако во время
сегодняшнего
занятия испытали
совершенно другие
ощущения.
Тело словно задышало
по-новому...»*
«ИНЬ-ЯН»



На Сергее: серые пижамные брюки, Julipret;
футболка с принтом, Zara
На Юле: шорты в клетку, Oysho;
серый топ — собственность стилиста



1. УРДХВА ХАСТАСАНА НА АДХО МУКХА ВИРАСАНЕ

Адхо мукха вирасане (положение на коленях) идеально для восстановления естественной длины позвоночника и снятия напряжения в области крестца и поясницы. Урдхва хастасана делает спину прямой и сильной.

Пусть один из вас встанет на колени, опустится ягодицами на пятки, разведет колени на ширину подмышек, и, положив ладони и лоб на пол, вытянется вперед. Второй партнер садится на первого: ягодицы к ягодицам, колени согнуты, стопы на полу. Затем позвонок за позвонком опускается ему на спину, прижимая пятки к полу, и наконец вытягивает руки и ноги. Оставайтесь в этом положении 2–3 минуты, пока не почувствуете единый ритм дыхания, затем поменяйтесь местами.

2. ВИРАСАНА СПИНОЙ ДРУГ К ДРУГУ

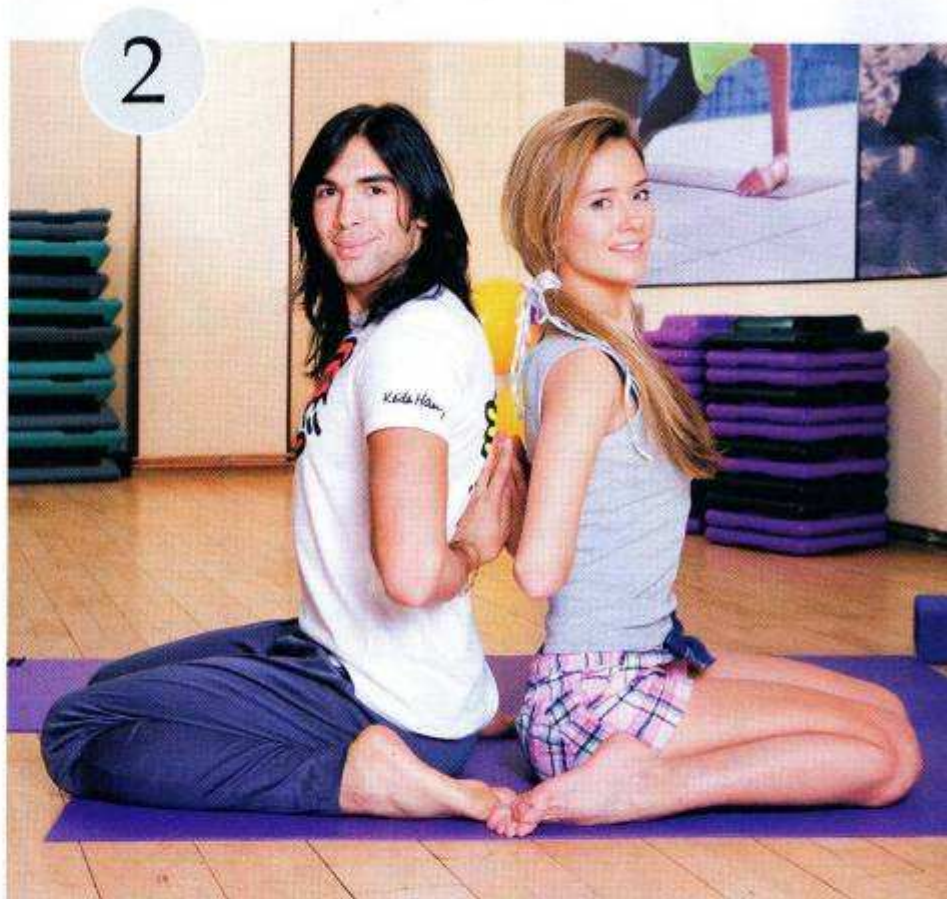
Хорошо расслабляет бедра.

Встаньте на колени спиной друг к другу и, раздвигая икры, опустите ягодицы между пяток. Чуть наклонитесь вперед и заведите руки за спину, соединяя ладони. Плечи отведите назад, давите бедрами в пол и, мягко прижимаясь друг к другу затылками, вытягивайтесь к макушкам.

3. АДХО МУКХА ШВАНАСАНА

Возвращает позвоночнику естественные изгибы и снимает напряжение со спины.

Опустите ладони на коврик, поставив их шире плеч, и шагните назад примерно на 1,2 м. Поставьте стопы на ширине ладоней и, отталкиваясь руками от пола, тяните бедра назад и вверх. Оставайтесь в этой асане 3–4 минуты, чтобы обеспечить полноценное питание позвоночнику.





4. УТТАНАСАНА

Вытягивает заднюю поверхность бедер и поясницу. Избавляет от депрессии.

Данная асана — глубокий наклон вперед. Если ваше тело для этого недостаточно гибкое, используйте блоки для йоги или другую опору, на которую можно положить руки и мягко вытянуться. Поставьте блоки в метре перед собой и встаньте стопы на ширине таза. На вдохе вытяните руки вверх, чувствуя, как растягиваются и боковые части корпуса. На выдохе наклонитесь вперед и опустите ладони на опору. Тянитесь бедрами назад, а грудной клеткой — вперед. Расслабьте шею, и пусть спина буквально «стекает» от таза вниз.

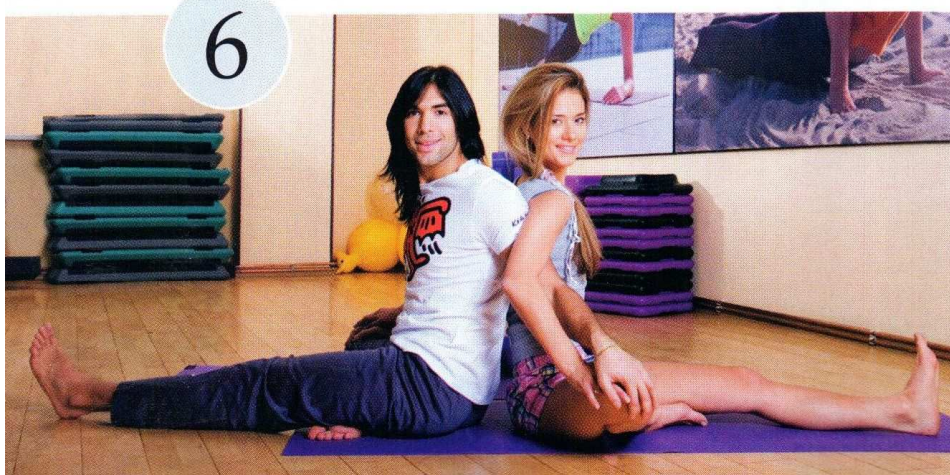
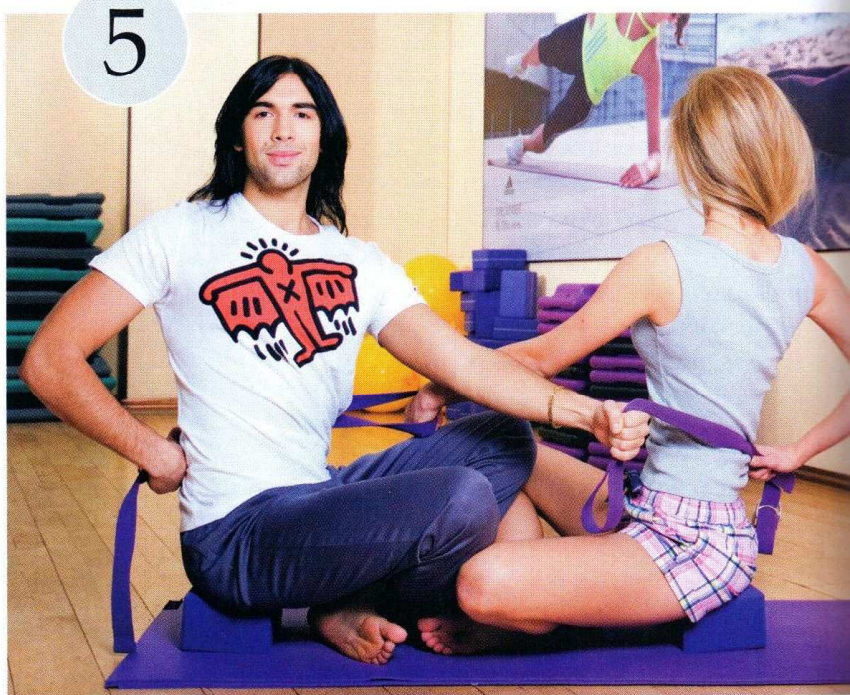
5. СКРУЧИВАНИЕ ИЗ СУКХАСАНЫ

Эти мягкие скручивания тонизируют мышцы спины, снимая накопившееся за день напряжение.

Сядьте лицом друг к другу и скрестите ноги так, чтобы стопы оказались под оленями, правая голень впереди, и ваши колени соприкосались. Повернитесь вправо и, слегка наклонившись друг к другу, сцепите правые, а затем и левые руки.

С каждым вдохом вытягивайтесь вверх, а на выдохе скручивайтесь, помогая друг другу. Расцепите руки и выполните скручивания в другую сторону.

Затем поменяйте перекрест голеней и снова скрутитесь вправо и влево. Если вам трудно выполнять эти движения, можете сесть повыше, подложив блок для йоги, и брать не за руки, а за ремень для йоги.



6. ДЖАНУ ШИРШАСАНА

Выполнение этой асаны в паре позволяет очень хорошо и без лишних усилий раскрыть таз.

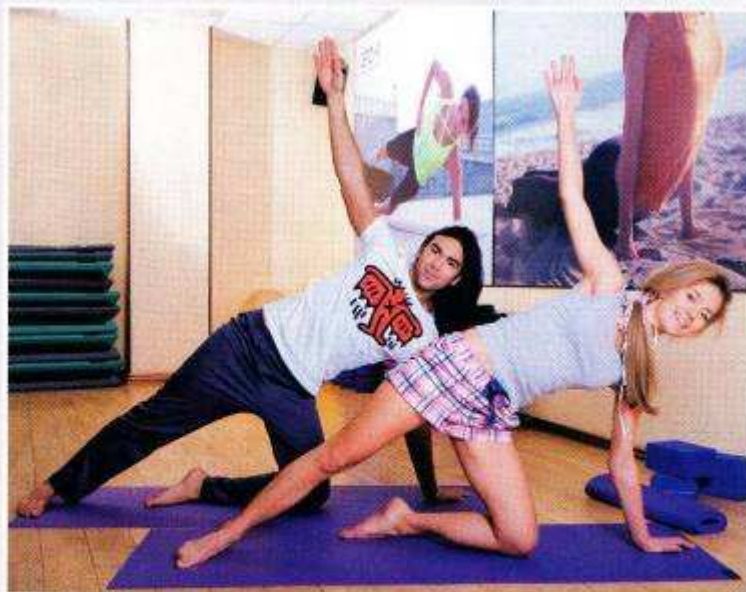
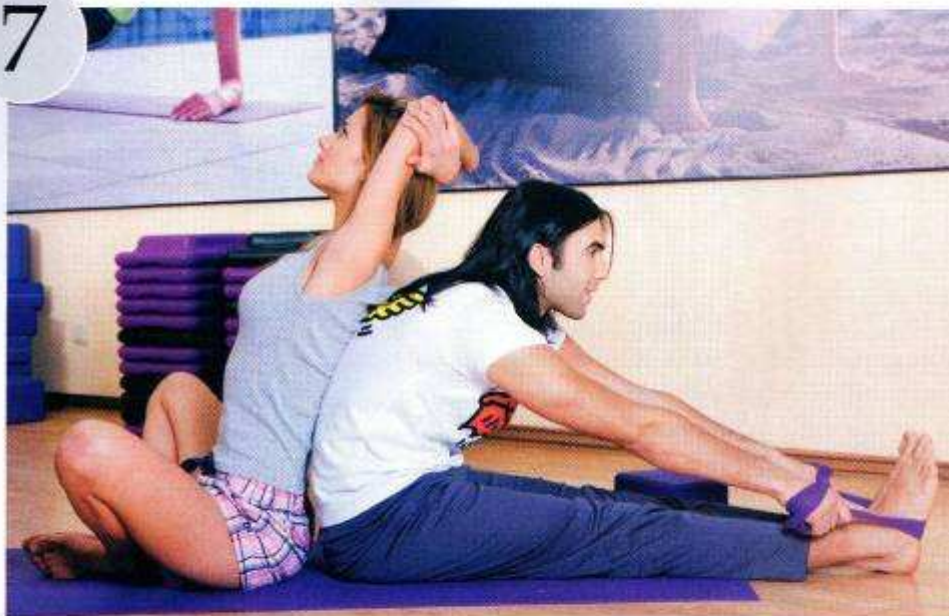
Сядьте прямо, спиной к спине, вытяните ноги перед собой. Согните правое колено, положите его вбок и отведите как можно дальше назад. Подтягивайте его правой рукой, а ладонь левой положите на правое колено партнера и также тяните его назад. Одновременно старайтесь продвинуть правую часть таза вперед и вытягивайтесь грудной клеткой вверх. Поменяйте ноги и повторите движение.

7

7. СУПТА БАДДХА КОНАСАНА НА ПАСЧИМОТТАНАСАНЕ

Супта баддха конасана сама по себе является замечательной восстанавливающей позой. Этот парный вариант поможет снять напряжение с поясничного пучка нервов, наполняя теплом область таза.

Сядьте на пол спиной друг другу. Одному из вас следует вытянуть ноги и, насколько это возможно, наклониться вперед (можете помочь себе, взявшись руками за концы ремня для йоги и обвив его вокруг стоп). Второму — постараться соединить стопы и развести колени. Заведите руки за голову и вытягивайтесь назад, ложась спиной на спину партнера. **SHAPE**



ГРУППА «ИНЬ-ЯН»

Один из самых успешных проектов седьмой «Фабрики звезд», популярная группа «Инь-Ян» была основана продюсером Константином Меладзе в ноябре 2007 года. Однако ее участники не только талантливые исполнители. Как убедился во время фотосессии **SHAPE**, это еще и подготовленные спортсмены. Ничего удивительного!

Татьяна (24 года), Юлия (21), Артем (23) и Сергей (22) регулярно тренируются в одном из лучших фитнес-клубов столицы, Dr. Loder: бегают на дорожке, занимаются на силовых тренажерах. Сергей посещает бассейн, а Юлия — групповые занятия аэробикой и уроки на фитболе.



«Во время пребывания на «Фабрике» в звездном доме каждый наш день начинался с йоги. Отлынивали, как могли. Жутко хотелось спать, хотя бы еще чуть-чуть, а тут, с утра пораньше, какие-то позы, правильное дыхание. Но после сегодняшнего занятия поняли, что с удовольствием бы начали ее практиковать. Хотя бы йогу для правильного пробуждения».