

# Йога – не только для молодых



ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ», КОТОРЫЙ РЕАЛИЗУЕТСЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ ГУБЕРНАТОРА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ АНДРЕЯ ВОРОБЬЕВА, ПРЕДЛАГАЕТ ШИРОКИЙ СПЕКТР ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ. МЫ ПОБЕСЕДОВАЛИ С ЕГО УЧАСТНИЦЕЙ ВАЛЕНТИНОЙ ДАВЫДОВОЙ О ПОЛЬЗЕ ЙОГИ.

Марина ЛИТВИНОВА.  
Фото Алексея КОРСАКОВА.

– Валентина, каким образом вы узнали о проекте и как давно в нем участвуете?

– Узнала осенью прошлого года. На мой электронный адрес пришло письмо с приглашением. Я очень обрадовалась, ведь собраться самой сложно, надо себя заставить, да и неизвестно, сколько это будет стоить, если ходить в платную секцию. А здесь – все бесплатно. Слышала, что аналогичный проект существует в Москве, и конечно, хотелось, чтобы у нас было то же самое. В настоящее время занимаюсь йогой и хожу на танцы.

– Какие-то достижения уже есть?

– Конечно, прогресс есть. Руки стали сильнее, хотя мы не делаем никаких

упражнений с гантелями. Улучшилась осанка. Многие, кто занимается йогой, ходят еще и на норвежскую ходьбу. Наш инструктор подбирает специаль-



**Запись на курсы «Активное долголетие» проходит в Центре социального обслуживания населения по адресу: ул. Циолковского, д. 24. Справки по телефону 8 (495) 408-64-66.**

ные упражнения, например, для тазобедренных суставов – чтобы избежать перелома шейки бедра. Занятия укреп-

## СОВЕТ

Перед занятиями йогой рекомендуется воздержаться от плотного завтрака, в зал необходимо приходиться в удобной спортивной одежде.

плюют костную систему, улучшают питание суставов, кровообращение в целом. Уменьшается риск остеопороза, которым так часто страдают женщины нашего возраста. После занятий чувствуешь, как все раскрылось, все «играет», совершенно по-другому ощущаешь себя и выходишь с другим настроением.

– На занятиях встретили подруг?

– А как же! Мы все там, можно сказать, подружки. Потому что интересы одинаковые. Если один раз пропустишь, кто-то из группы обязательно спросит, поинтересуется: почему не была на прошлом занятии? Всегда есть кому поддержать и помочь, поделиться опытом. Дома одной заниматься скучно, даже сейчас, когда в интернете можно найти любые видеоуроки. На занятиях совершенно другое, там – общение.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Елена АЛЕКСАНДРОВА, сертифицированный инструктор по йоге:**

– Наши занятия – это комплекс упражнений, который включает в себя суставную гимнастику, пилатес, элементы хатха-йоги, стретчинг. Мы учимся правильно дышать во время выполнения упражнений, чувствовать и понимать свое тело. Физические занятия помогают сделать его более сильным и гибким, улучшают здоровье. Они проходят в медленном темпе, поэтому доступны для людей с различным уровнем физической подготовки. Главное – это регулярность. Я вижу положительные изменения у женщин, которые ходят постоянно. Это касается и качества исполнения упражнений, и изменения внешнего вида. По отзывам моих учениц, состояние их здоровья улучшается, повышается стрессоустойчивость. И я уверена, что благодаря физической активности можно замедлить процесс старения.

– Что самое сложное в йоге?

– В статических позах необходимо сосредотачиваться на правильности выполнения. Тогда напрягаются определенные мышцы. Вообще, как и в любом деле, надо заниматься постоянно и стараться. В йоге очень важен инструктор. В молодости мы слышали про йогу, но не понимали всех ее тонкостей. Сейчас, когда Елена объясняет и поправляет нас, становится ясна техника исполнения. Без профессионала это не понять.

– Какую цель вы ставите перед собой на занятиях?

– Занятия рассчитаны на наши силы и возможности. Мы не можем делать то, что умеет наш инструктор. Она на шпагат садится, а я никогда в жизни не делала этого. Смотрю в будущее с оптимизмом, пытаюсь растянуться, потому что хочется делать упражнения более сложного уровня.



## Бережём природу вместе

С 7 ПО 30 СЕНТЯБРЯ В ПОДМОСКОВЬЕ ПРОХОДИТ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «НАШ ЛЕС. ПОСАДИ СВОЁ ДЕРЕВО»

Новые кустарники и деревья высадят на землях муниципалитетов и лесного фонда. В округах для проведения акции уже выделили 750 участков и 82 гектара леса, где организуют 37 площадок. Акцию, которая проходит в рамках Всероссийской кампании «Сохраним лес», курируют сотрудники лесничеств и администраций муниципалитетов.

Поучаствовать в мероприятии, не забывая о мерах безопасности, могут все желающие. Чтобы найти удобную для себя площадку, нужно зайти на портал [rgis.mosreg.ru](http://rgis.mosreg.ru), выбрать место, позвонить ответственному лицу и заявить о желании участвовать. Кроме того, областной Комитет лесного хозяйства проведет фотоконкурс в Instagram, правила доступны на странице [@mosoblcomles](http://mosoblcomles).

34 тыс.

деревьев и кустарников высадят в Московской области

300 тыс.

сеянцев сосны и ели появятся в лесном фонде

40 млн

деревьев планируется посадить по всей России



**ВАЖНО**

Ознакомиться с точками высадки можно также на официальном сайте акции [сохранимлес.рф](http://сохранимлес.рф).