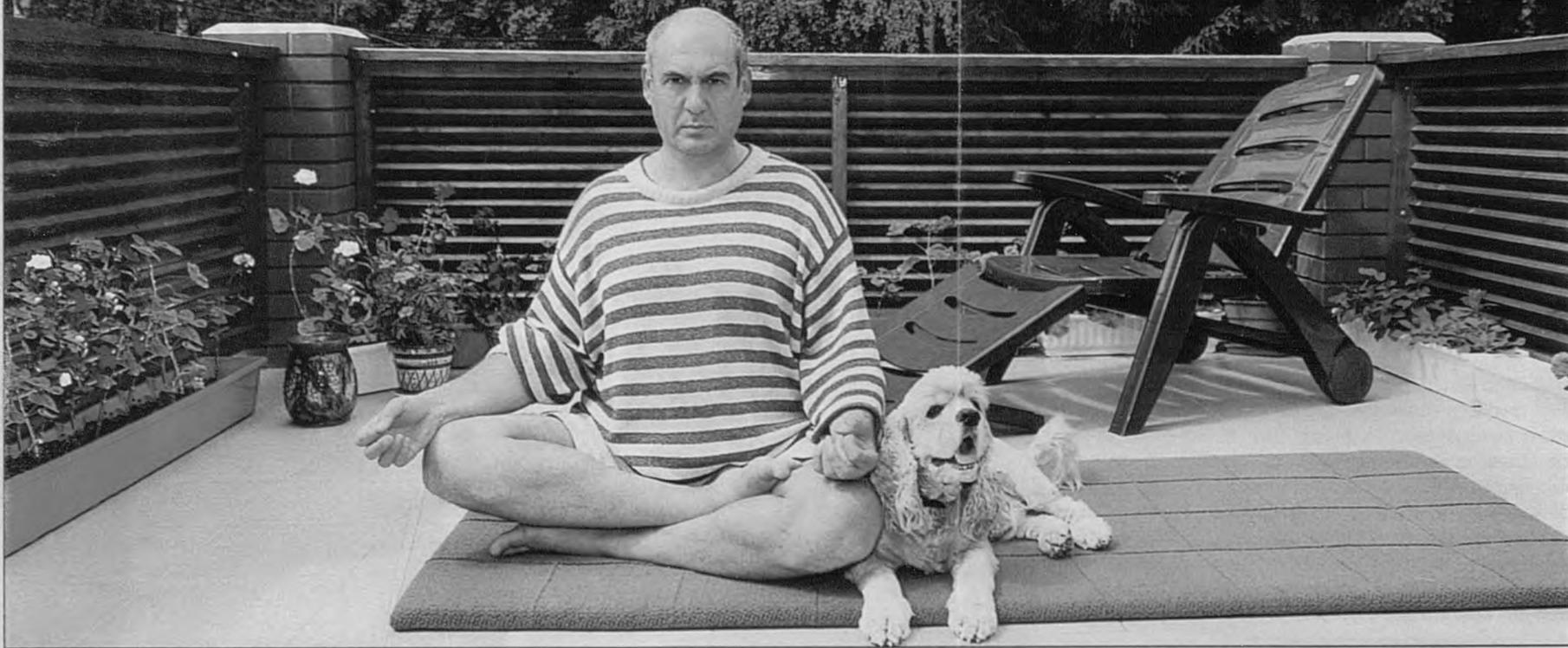


ЯН АРЛАЗОРОВ — ЙОГ СО СТАЖЕМ

Семь дней 2000 — 14-20 авг — 96



Дачные соседи Яна Арлазорова уже давно не удивляются, заведя актёра, сидящего на балконе... в позе лотоса. Или стоящего на голове посреди лесной поляны. Дело в том, что Ян — йог с 35-летним стажем.

Арлазоров увлекся йогой благодаря спорту. В молодости он занимался плаванием, в том числе подводным. А в этом виде спорта так же, как и при занятиях йогой, очень важно контролировать дыхание. Случайно узнав об этом, юный гловец из простого любопытства разыскал соответствующую книгу. Прочитал и понял: йога — это то, что ему нужно. С огромным трудом через друзей и знакомых Ян стал доставать необходимую литературу и попытался самостоятельно изучить специальные упражнения. «К сожалению, наставника у меня не было, — рассказывает он. — Поэтому дров я на-

ломал немало. Сначала воспринимал йогу прежде всего как набор физических упражнений... Кроме того, в молодости я был экстремалом: если уж делал какое-то упражнение, то так, что растягивал связки, а если голодал, то не неделю, а целый месяц. Правда, при этом мог на десятый день полного голодания сорваться и выпить стакан водки. И только с возрастом понял, что йога — это умение прислушиваться к своему организму. Занятия помогают достижению душевной гармонии. Кстати, приобретенные навыки облегчают мне жизнь на гастролях с их бесконечными переездами и нерациональным режимом питания. Стоит полчаса позаниматься йогой в гостиничном номере, и я будто заново родился».

Инна ФОМИНА
Фото Елены СУХОВОЙ



На своей даче Арлазоров занимается йогой, но не забывает и о хозяйстве