

Саянский пенсионер Виктор Васильев 11 лет занимается йогой

В Саянске Виктор Алексеевич Васильев - местная знаменитость. В свои 75 лет он занимается хатха-йогой. Гибкости его тела позавидует любой мальчишка. 11 лет назад врачи установили у Виктора Алексеевича стенокардию, и он решил взяться за свое здоровье. Радикально.

- Вам не больно?

- Нет. Я получаю от этого удовольствие.

Если все делать правильно, боль исключена. Когда она есть, это означает, что в занятиях что-то не так. Никаких специальных курсов йоги Виктор Алексеевич не посещал. Все азы постигал сам, по книгам. Ради возможности совершенствования души и тела, которые дает индийское учение, саянский пенсионер отказался от многих привычных удовольствий - пить, курить и есть мясное:

- Никто человеку не поможет, как только он сам себе. Вы даже не представляете, какое это счастье - жить в чистом теле, чтобы оно вот так служило.

Виктор Алексеевич признался, что стал заметно добрее и спокойнее: желающему достичь высот в йоге не рекомендуется злиться самому и позволять чужой злобе ранить себя. Тело тоже отвечает на заботу - за 11 лет пенсионер ни разу не обращался к врачам и не принимал лекарств.

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)