



Игорь Луняков

— Игорь расскажите немного о себе! Чем вы занимались до разработки своего проекта? Как давно вы связаны со спортом?

— Зовут меня Игорь Луняков, я основатель проекта YOGA4MMA. Являюсь фанатом MMA и вообще единоборств как таковых. Активно занимаюсь грэпплингом и бразильским джиу-джитсу, стараюсь выступать на соревнованиях. Сейчас мне 24 года. В спорт я пришел довольно поздно, как подметил один из тренеров «Самбо-70», «этот молодой человек пришел в спорт тогда, когда нормальные люди из него уже уходят». Так получилось, что детство и юность были не спортивные, но в 20 лет я решил начать наверстывать упущенное. Уже 4 года, я упорно тренируюсь 5—6 раз в неделю и это даже без учета йоги.

До разработки YOGA4MMA у меня был широко известный в узких кругах проект «Новая Спарта» — это было что-то среднее между тренингом личностного роста для мужчин и коммерческим бойцовским клубом. Довольно жесткая структура, целью которой было воспитание мужских, бойцовских, лидерских качеств у мужчин. Года полтора назад я свернул этот проект, «ударившись» в личное консультирование, параллельно тренировался и постепенно стал все больше заниматься йогой, сначала просто для себя. Но в типичном зале для йоги я надолго закрепиться не мог, т. к. там не совсем понятная мне атмосфера. Видимо в залах для единоборств привыкаешь к большей жесткости, большей самоотдаче, а когда приходишь в зал, где все размеренно, плавно — это не по мне, не та атмосфера, которая нужна человеку, привыкшему работать на результат, выкладываться на тренировки на 101 % с хрипом, с мысленными проклятиями в сторону собственной выносливости. В общем, это было немножко не то, что нужно людям, которые тренируются по единоборствам.

И в конечном счете я понял, что хочу заниматься йогой, но того что мне нужно пока нет — это нужно сделать. Я был уверен, что наверняка есть еще пару сотен тысяч человек, которым это тоже будет нужно.

— Расскажите подробнее, что это такое «йога для бойцов MMA»?

— Это программа по йоге, которая адаптирована для людей, занимающихся боевыми

## Игорь Луняков: О YOGA4MMA

Игорь Луняков — создатель проекта Y4MMA, утверждает: «Йога научит бойца контролировать дыхание, тело и разум, что позволит показать максимум своих возможностей в схватке». Он стал первым человеком в России, предложившим использовать древнее искусство владения телом в подготовке к крупнейшим соревнованиям. Основное отличие Y4MMA от обычных программ — это последовательность и логика их построения, то, сколько времени их нужно выполнять и как вообще выстраиваются эти занятия. Об истории создания своего проекта, обо всех особенностях и преимуществах йоги, планах на будущее и не только, рассказал сам Игорь Луняков.

искусствами, и они не обязательно должны быть смешанными. Это может быть и чисто «ударка», и чисто борьба. Выбирая именно эту аббревиатуру (MMA), я хотел подчеркнуть, что наши программы одинаково подойдут и для ударников, и для борцов, и для людей, занимающихся «смешкой». Надо сказать, что основное отличие программ YOGA4MMA от обычных программ — это последовательность и логика построения программы, те асаны, которые туда вошли, то, сколько времени их нужно выполнять и как это вообще все выстроено. Здесь все «заточено» не под некоего абстрактного человека, неизвестного пола и возраста, а существует четкая нацеленность на развитие определенных физических данных, в том числе определенных психических аспектов, у вполне конкретной группы людей.

— Почему вы выбрали данный вид спорта для своей программы?

— Как я уже сказал, MMA — это смешанные боевые искусства, которые вобрала в себя все лучшее, что есть в современных единоборствах, да и вообще в единоборствах. Это и борьба, и ударная техника, и умение все это комбинировать. Я выбрал именно этот вид в заголовок своей программы именно потому, что наша йога призвана всесторонне развивать бойцов, и так же как MMA, — это самый всесторонний, самый всеобъемлющий вид боевых искусств, так же и наша йога для бойцов — она универсально подходит для всех людей, занимающихся всеми видами искусств.



— Все привыкли видеть бойцов, тренирующихся на ринге или в тренажерном зале, чем йога может быть полезна в таком виде спорта?

— Йога может развить очень многие аспекты и тела, и психики. Если мы говорим о теле, то это, во-первых, раскрепощение мышц. Дело в том, что все, кто занимался «ударкой», боксом или тайским боксом, прекрасно знают, что для того чтобы удар был хлестким, быстрым и соответственно сильным, та часть тела, которой вы бьете, должна быть расслаблена. Выражаясь боксерскими терминами, «ручки должны летать», если же они перекачены, зажаты или есть психологические нюансы, удары могут быть нескоординированными. Человек будет постоянно раскрываться при ударе, даже помня о том, что другую руку нужно держать у челюсти. Все это — следствия зажатости мышц, которую йога и помогает убрать, что крайне важно для ударных единоборств.

Также, йога увеличивает общую гибкость, растяжку, которая полезна как в ударных видах, так и в борьбе. Нередко выручает, особенно в партере. Естественно, огромное влияние йога оказывает на раскрепощение суставов. Например, раскрепощение тазобедренного сустава — это удары с выносом таза вперед, как это делается в тайском боксе. Если мы говорим о руках, то это уход с «болячки», хотя ясно, что хорошо зафиксированный болевой прием все равно пройдет, но я своими глазами видел людей с природно-повышенной гибкостью, на которых не работали такие приемы из бразильского джиу-джитсу, как «кимура» и «американа» — их просто невозможно было сделать. Я думаю, что через йогу можно прийти и к этому.

Важно помнить о том, что йога развивает координацию, так как существует множество асан, которые требуют от вас повышенного чувства своего тела, контроля за ним, чтобы в них стоять продолжительное время. Координация для бойца — это и устойчивость, и связанность, точность действий, связок, ударов, комбинаций в борьбе, все это очень важно.

Плюс ко всему, нельзя не сказать о такой важной вещи, как профилактика травм. Ведь любые занятия йогой, они, так или иначе, укрепляют ваши связки, суставы, помогают затянуться старым травмам. Например, однажды, в результате высокой интенсивности тренировок, я очень сильно повредил колено, был разрыв мениска. Прямо из зала меня увезли в травмпункт, так как колено вообще не разгибалось. Потом сделали операцию, проблем с коленями было масса. Они постоянно скрипели и вылетали даже после операции. Но после того как я стал активно заниматься йогой, я почувствовал, что с коленями явно стало

все лучше. Они перестали болеть. Я перестал слышать щелкающие звуки, когда встаю или сажусь, пропало ощущение опасной подвижности в суставе, при борьбе. Благодаря йоге все это ушло в прошлое. Хочу отметить, что скоро поступят в продажу диски по профилактике травм, но даже основной базовый курс дает определенный заживляющий эффект.

Еще один важный эффект, который дает йога, — это контроль дыхания, йога учит по-

в какую-либо асану, скорее всего, не получится. Например, чтобы идеально выполнить простейшее складывание, у человека уйдет не один год, хотя асаны проще, чем эта, в природе не существует. На самом деле в йоге не стоит вопрос быстрого освоения, или выполнения большого количества асан, здесь важно развитие, оздоровление и укрепление тела человека.

**— Игорь, скажите, может ли помочь выполнение йогической асаны бойцу перед боем? Если да, то как?**

— Чтобы не быть голословным, я лучше приведу пример. Мы брали интервью у тренера спортивного клуба «Лион» по грэпплингу, трижды мастера спорта: по боевому самбо, по рукопашному бою и по дзюдо — **Владислава Потатушкина**, который наряду с боевыми искусствами также занимается йогой. На вопрос, как он ее применяет, и в чем состоит ее главная помощь, Влад рассказал о том, что перед схватками на соревнованиях он делает дыхательный комплекс, который помимо насыщения всего тела и мозга кислородом, очищает

крытием, что йога — это не упражнения для домохозяйек, которые лениво потягиваются и встают в различные позы. Йога — это физически тяжело! К своему удивлению, участники нашего мастер-класса успели подустать, но, как я заметил, всем понравилось. Было интересно смотреть, как серьезные бойцы пытаются встать в какие-то простейшие асаны, и надо сказать, не у всех это получалось, многие были закрепощены, зажаты и именно это мешает им в бою, хотя они пока этого не осознают. Вместе с тем, были ребята, которые очень старались, у которых многое получалось. Было здорово!

**— Какие еще мероприятия планируете провести в ближайшее время?**

— Нам бы хотелось в дальнейшем активно проводить семинары в том формате, который мы использовали недавно, это примерно двухчасовое занятие по йоге, а после еще трехчасовой семинар по грэпплингу. Это позволило участникам почувствовать, как по-другому функционирует их тело после йоги. Конечно же, это будут семинары не только по грэпплингу, то есть вторая часть — бойцовская, может быть разной: и «ударка», и MMA. Планов много, не буду пока обо всех рассказывать. Скоро все сами увидите.



Семинар по У4ММА и Грэпплингу, Москва, апрель 2012 г.

стоянно следить за своим дыханием, контролируя его в бою вы сможете дольше поддерживать высокую интенсивность схватки, то есть улучшить свою выносливость. В борьбе нужно как можно меньше напрыгаться, взрываться только в определенные моменты, но большую часть времени боец должен расслабленно, плавно двигаться, дышать носом, спокойно, и тогда сил хватит на всю схватку.

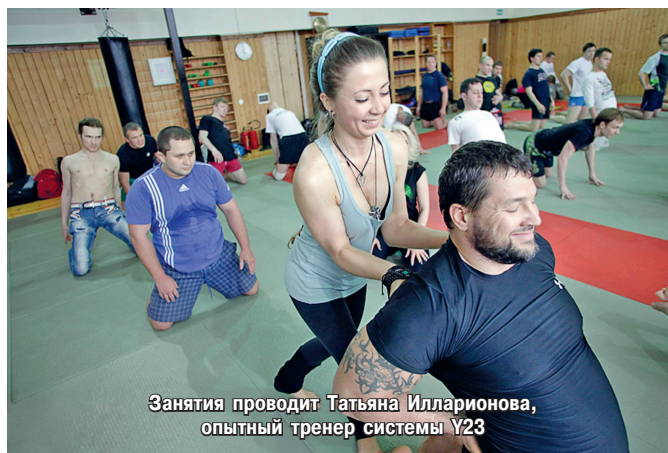
Ну и последнее, что я хотел бы отметить, йога учит контролировать свой ум, эмоциональное состояние, психику. Продолжительная практика йоги дает некую психологическую устойчивость, что, безусловно, очень важно, ведь любому выступающему спортсмену, единоборцу, известна проблема горения перед схватками, когда ты выходишь и объективно показываешь не свой максимум. Причиной этому является чрезмерное волнение, справиться с которым йога в состоянии.

**— Сколько раз в неделю и сколько часов нужно заниматься йогой, чтобы результат был максимально эффективным?**

— Вообще это довольно дискуссионный вопрос. Мы брали интервью у **Сергея Бадюка**, который много лет активно занимается йогой. Он говорит о том, что заниматься нужно каждый день по полчаса. Я соглашусь с тем, что полчаса для единоборца — это оптимальное время, которое он физически может уделить занятиям йогой. Так совпало, что на наших дисках YOGA4MMA мы сделали программы, рассчитанные именно на получасовые занятия, рекомендуемая частота выполнения которых от трех до шести раз в неделю. И уже через полгода вы сможете заметить очевидный прогресс.

**— Расскажите, бывали ли случаи, когда у бойцов с первого раза получалось выполнить ту или иную асану? Как много времени уходит на изучение основных?**

— На самом деле, если человек никогда не занимался йогой, то сразу идеально встать



Занятия проводит Татьяна Илларионова, опытный тренер системы Y23

сознание, снимает состояние волнения, что позволяет выйти на бой максимально собранным, сконцентрированным, откинув все посторонние мысли, которые дают. Таким образом, он мог показывать наивысший результат. Я видел своими глазами, как Влад выполнял эти упражнения на отборочных, на чемпионате мира по бразильскому дзюджитсу, где он взял золото.

**— Недавно вы провели мастер-класс на шоу «М-1 Файтер». Как он проходил? Расскажите поподробнее, что привлекало внимание бойцов?**

— Это проходило в формате тренировки, с небольшой поправкой на то, что нас одновременно снимали около 6 видеокамер. Проводил этот мастер-класс **Александр Евсеев** — старший методист проекта YOGA4MMA, человек с очень серьезной квалификацией в йоге. Я ему помогал и ассистировал, поправлял ребят, когда они делали что-то неправильно. Было интересно, перед нами было человек 20 профессиональных бойцов MMA, все очень старались. Саша дал не самую простую программу с моей точки зрения. Для всех было большим от-

**— Можете ли вы с уверенностью сказать, что занятия йогой должны быть важной составляющей тренировки каждого бойца? Ключом к их победе?**

— Безусловно! Я считаю, что йога будет полезна для каждого бойца, она очень сильно разовьет тело, укрепит его, и, вместе с тем, застрахует от множества травм. Йога однозначно может продлить долголетие бойца. Ведь если мы внимательно посмотрим на зарубежных спортсменов UFC, почти каждый практикует занятия йогой, понимая ее полезность и необходимость. Можно ли это назвать ключом к победе? — Я думаю, что это одна из важнейших составляющих. Важно



Игорь Луняков и Макс Дедик

тренировать все в комплексе, пытаться включить в свое расписание получасовые занятия йогой. Каждый из тех, кто начнет стабильно практиковать йогу, развивать себя с ее помощью, очень быстро ощутит плюсы и преимущества, как в бою, так и в повседневной жизни.

*Пресс-аташе проекта У4ММА  
Светлана Карачева*