

«Рекорд по самой массовой медитации в городах России с результатом 1699 человек официально зафиксирован», — заявила эксперт Книги рекордов России Анна Коненко. Одновременная медитация, организованная Relax FM, состоялась в рамках 10-го Международного дня йоги. В этом году уникальный проект приобрел еще больший масштаб, объединив слушателей из Москвы, Тюмени, Омска, Казани и Сочи. Присоединиться к событию онлайн, пройдя регистрацию на странице проекта, смогли все жители России.

«Медитация позволяет человеку познать себя, дарит положительные эмоции, возможность хотя бы на время уйти от внешней сути, обрести гармонию. Все это очень близко философии радиостанции. Соединить продуктивную духовную релаксацию и бренд, пропагандирующий те же ценности, мы впервые решили в прошлом году, сейчас вновь вписали себя в историю нашей страны, установив новый рекорд. Йога и духовные практики в современном мире становятся все более популярны. Привычка здорового образа жизни делает нас счастливее», — сказал продюсер Relax FM Илья Подгорный, получая сертификат о рекорде.

Одновременная медитация стартовала в девять утра по московскому времени и прошла под руководством Рауфа Асадова, основателя компании Organic People, и его супруги Александры Асадовой — продюсера и организатора самых масштабных йога-ивентов страны. «Через практику медитации мы все можем сделать нашу жизнь чуть более гармоничной. Хотим поприветствовать нашего партнера с самого первого фестиваля, благодаря которому сегодняшняя медитация проходила рекордно одновременно в пяти городах», — отметили Рауф и Александра Асадовы.

В Москве на территории музея-заповедника «Царицыно» вместе с многочисленными слушателями радиостанции медитировали и известные артисты, которые являются поклонниками йоги и своим примером популяризируют здоровый образ жизни.

«Прекрасные ощущения! Уверен, что это поможет мне в написании новых песен и в дальнейших концертах. Ведь это и есть любовь — любовь к себе, к ближнему, та позитивная, солнечная энергия, которой сегодня так мало. Мы очень рады с Дашей побывать здесь и вдохнуть чуточку добра», — отметил певец, актер, солист группы «Иванушки International» Кирилл Туриченко, приехавший с супругой Дарьей Тарасовой.

Вместе со слушателями радиостанции медитировали популярный блогер Ольга Краснова, солистка Reflex Ирина Нельсон и ее муж — композитор и продюсер Вячеслав Тюрин. «Люблю и индивидуально практиковать йогу, и массовые

мероприятия. Потому что совершенно разные ощущения. Когда ты один, погружаешься в свой внутренний мир на 100%, здесь же приходит энергия, воодушевление. На таких встречах всегда много тепла. Иметь единомышленников — большое богатство, мы разговариваем на одном языке, понимаем друг друга. И это наслаждение, польза и для здоровья, и для ума», — подчеркнула Нельсон.

Вячеслав Тюрин согласен с супругой и считает миссию радиостанции — продвигать духовные практики в массы — ответственной и достойной: «Человеку порой нужна перезагрузка, а медитация как раз позволяет выдохнуть, остановиться, оглядеться вокруг. Это еще и здоровье: если выполняешь Сурью Намаскар, больше ничего и не надо — всегда будет здоровое тело, мышцы, прекрасная растяжка».

Сурья Намаскар или «108 приветствий солнцу» стартовала сразу же после окончания медитации, а затем все участники стали гостями 10-го юбилейного Международного дня йоги в России. На 70 площадках в музее-заповеднике «Царицыно» прошли занятия по разным направлениям йоги, медитации, аюрведе, посетителей ждали живые выступления музыкантов, танцевальные мастер-классы, тематическая ЗОЖ-ярмарка и многое другое.