



**МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА** – в прошлом профессиональная балерина, ныне мать троих детей, ресторатор, писатель и президент Федерации спортивных бальных танцев Казахстана. Практикует кундалини-йогу 4 года.

Именно медитация помогает мне сохранять баланс между духовной, физической, семейной, социальной и светской жизнью. А баланс – это самое главное! И еще очень важно стремление к обучению и созиданию. Я никогда не боюсь браться за что-то новое, если мне это интересно, и я чувствую, что могу для этого что-то полезное сделать.

Когда мне предложили стать президентом Федерации спортивных бальных танцев, я с удовольствием согласилась. К тому времени я занималась бальными танцами в проекте Pro-Am (профессионал + любитель) в клубе La Danza и болела за этот вид спорта и искусства душой. Мне так хочется, чтобы как можно больше детей и взрослых оценили красоту и динамику самбы, ча-ча-ча, румбы, танго, факстрота и других латиноамериканских и европейских танцев! К слову, бальные танцы не такой травмирующий вид искусства, как балет, а потому доступный каждому на уровне хобби. На сегодняшний день можно похвастаться успехом на «Седьмом канале» казахстанской версии международной франшизы «Танцы со звездами», в которой затанцевали многие казахстанские певцы и актеры, а их партнерами и постановщиками номеров стали лучшие танцоры – призеры Кубков мира. Проект собрал высокие рейтинги, поэтому в еще большей популярности второго сезона я не сомневаюсь. Но самое главное – значительно пополнились желающими приобщиться к культуре бальных танцев детские и взрослые группы. Я думаю, что подобный проект а-ля «Йога со звездами» был бы очень полезен и в целях популяризации йоги в Казахстане. Кто знает, может, я за это и возьмусь!

**PS.** Неизвестно, как Макпал все успевает, но весной 2013 года выходит в свет дуэт книг – по омоложению и детоксу авторства Оксаны Зубковой и кулинарии, в которой вкусные и полезные рецепты составила Макпал. Кстати, в книгу вошли и некоторые блюда ресторана «Афиша», хозяйкой которого тоже является Макпал. ☺

**Н**е могу сказать, что йога вошла в мою жизнь как-то вдруг, скорее, я к ней шла с самого детства. С семи лет я занималась балетом, а балет, как потом я поняла, – это та же йога. Как и в йоге Айенгара, в балете прорабатывается каждая мышца и каждая связка. Как в хатхе, в балете важно глубокое размеренное дыхание. Как в кундалини, в балете работаешь над собой на пределе возможностей. И балет – это аскеза, как и бхакти-йога. Разница в том, что йога совершенствует тело и душу, а балет приносит тело и душу в жертву искусству. Принесла эту жертву и я – травмировала миниск и порвала связки, после чего вынуждена была расстаться с карьерой балерины. И тогда йога стала для меня отдушиной, потому что привыкшее к нагрузкам тело и разум в этом отчаянно нуждались. Попробовав разные направления, я нашла себя в кундалини. Моим учителем стал Сергей Алексеев, а йога-центром – Golden Bridge. И теперь каждое утро я начинаю с практики кундалини и медитации.

«**Особенно важны для меня медитации – именно они помогают сохранять баланс.**»