Йога без тренера: лайфхаки уральских практиков

Уральские йоги напишут о своем главном празднике в Instagram, пообщаются с единомышленниками в WhatsApp и перенесут активность в мобильном интернете на вечер. К таким выводам пришли связисты «МегаФона» после анализа поведения в сети абонентов, занимающихся этой духовной практикой.

В четверг 21 июня – Международный день йога – каждый второй приверженец этой философии в регионе будет размещать фотографии в социальных сетях. Больше всего снимков можно будет встретить в Instagram.

Для общения в интернете почти 60% йогов выберут вечернее время, 19% – обеденное. Самым непопулярным для выхода в сеть у практиков станет утро – часы с 7 до 9 выбирают всего 9% йогов, потому что в это время они смотрят видеоуроки и выполняют традиционное упражнение «Приветствие солнцу».

«Самые активные в мобильной жизни йоги живут в Тюмени, Сургуте и Ижевске. От соседей немного отстают Екатеринбург и Челябинск. Интересно, что последователи философии буддизма на Урале проводят в сети от 1 до 3 часов, выбирают для общения мессенджер WhatsApp и социальную сеть Вконтакте», – говорит директор по продажам на массовом рынке «МегаФона» на Урале Александр Малов.

«В век развития мобильных технологий практиковать йогу может каждый желающий. Новичкам даже тренер не нужен: главное, взять смартфон с быстрым интернетом, и профессионалом можно стать очень быстро», – рекомендует практикующий йог Александра Белошапкина.

Лайфхаки от эксперта:

1. Смотрите видеоуроки на YouTube. Выбирайте популярных йогов и аккуратно следуйте инструкциям.

2. Подпишитесь на электронную версию журнала yogajournal.ru: в этом издании всегда публикуют акутальные новости и дают рекомендации экспертов.

3. Если нужна поддержка единомышленников, выбирайте формат онлайн-марафонов – их часто проводят в сети Instagram.

4. Скачайте приложение «Йога для начинающих» и включите уведомление – тогда точно не пропустите тренировку. А приложение «Relax Meditation» поможет настроиться на расслабление с помощью музыки.

5. Мотивируйте себя ежедневно, изучайте свое тело и у вас все получится!