



любима асана  
**АЩАВАКРАСАНА**

гевиз  
**НА МЕН МОЖЕ ДА СЕ  
РАЗЧИТА!**

вдъхновение  
**ПО-ЦЕННО ОТ ПАРИТЕ И  
ВСИЧКО МАТЕРИАЛНО Е  
ДА НЕ СЕ ПРИВЪРЗВАМЕ  
И ДА НЕ СЕ СТРАХУВАМЕ!**

Корицата  
е **ОТВОРЕНА**  
за всички йога  
практикуващи.  
Очакваме Ваши-  
те снимки!

Розибел Маркес е родена във Венецуелската столица Каракас. Обича ащанга виняса флоу стила. Залага на нежно и осъзнато изпълнение на асаните. При все че професията ѝ е свързана с машиностроенето, тя преминава през много йога обучения в Южна и Северна Америка. Води практики в Прага.

**Как започна пътят ти в йога?**

Приятел ме заведе на първия ми клас в Каракас през 2005 г., когато бях подложена на голям стрес заради критичната ситуация в родината си. Веднага се влюбих в хубавото усещане от практиката и ме вдъхнови идеята да открия нов свят на познания и мъдрост. Оттогава съм отгледана на йога, уча непрекъснато за физическите, философските и психологическите ѝ аспекти.

**Кое е най-голямото предизвикателство пред теб като практикуваща?**

Когато бях на 8, започнах да се занимавам с класически балет. Той бързо се превърна в моя страст. Бях на 15, когато се наложи да се откажа от него. Беше ми трудно да повярвам, че нещо ще го замести. Но видях, че и на постелката е възможен същият ритъм, синхронизиран с дъха, отвеждащ към една истинска медитация, която е следствие от движението.

**А като преподавател?**

Докато работех по професията си през 2009 г., минах през трудни периоди заради непоносимата ситуация във Венецуела. През 2011 г. взех решение да замина и да сменя професията си, за да се посветя изцяло на йога. В Прага открих втория си дом.

**С какво йога те направи по-добра?**

Ако следваме *яма* и *нияма*, докато напредваме по пътя си, се превръщаме в наблюдател на всяко действие и така култивираме още по-присъстващо и осъзнато състояние. За мен това е едно от най-хубавите неща, които йога ми е донесла.