



Жители Нью-Йорка записываются на курсы оригинальной йоги. Как и на других подобных занятиях, посетителям предлагается курс особой гимнастики для раскрытия внутреннего потенциала, но при этом используется музыка в стиле хеви-метал. Медитация и тяжёлый рок кажутся плохо совместимыми, однако инструкторы говорят, что именно так можно по-настоящему расслабиться и «освободить своего внутреннего зверя».

«Всё началось с моей собственной практики, – говорит создатель курса Саския Тоде. – Дома я обычно слушаю хеви-метал и поняла, что он нисколько не мешает моим занятиям йогой. Метал-йога позволяет рычать, кричать и лупить по полу кулаками, чтобы выпустить гнев и внутреннюю тьму».

Как уверяет Саския, метал-йога не только высвобождает скрытую энергию человека, но и позволяет ему снять напряжение, отдохнуть от суеты. Для этого разработаны соответствующие тематике песен позы: «разрушитель-666», «пошёл ты!», «поза трупа». Не возбраняется также играть на воображаемой электрогитаре.