

## Новый рекорд в йоге: житель ВАО простоял на гвоздях больше 5 часов

13.01.2014



Новый рекорд по йоге установил сотрудник префектуры ВАО. Ведущий специалист Управления социального развития префектуры ВАО Георгий Горгиладзе простоял на десятисантиметровых гвоздях 5 часов и 20 минут. Он побил собственный рекорд, который установил в 2012 году, – 4 часа 19 минут.

Георгий живёт в районе Метрогородок, в 2009 году закончил РГСУ (государственное и муниципальное управление). В префектуре ВАО он курирует вопросы спорта. Рекорд, который может официально войти в Книгу рекордов Гиннеса, устанавливался в одном из павильонов ВВЦ во время VI Форума московской молодёжи.

До Георгия никто из рекордсменов на гвоздях не стоял - все на них ложились, что немножко проще: в положении лёжа равномернее распределяется вес тела: - Я хотел установить рекорд, который ещё никто не делал. Подготовка была физическая и моральная. Нужно научиться контролировать своё тело, знать анатомию, работать с дыханием и уметь концентрироваться.

Когда Георгий стоял на гвоздях, к нему подходили зрители и интересовались его самочувствием: - Из-за того, что весь мой вес приходился на ноги, конечно, боль чувствовалась, - говорит йог о нюансах своего рекорда.

По словам Георгия, сойти с гвоздей сложнее, чем встать на них. Поэтому первые 40 минут после рекорда он сидел на стуле. В будущем йог стоять на гвоздях не планирует, но будет работать над другими рекордами.

---

Адрес страницы: <http://metrogorodok.mos.ru/presscenter/news/detail/924164.html>

---

[Управа района Метрогородок](#)