

Дроздова Вера

# ВОЗДУШНАЯ ЙОГА от А до Я



12+

# Вера Вячеславовна Дроздова

## Воздушная йога от А до Я

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55307945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55307945)*

*SelfPub; 2020*

### Аннотация

Йога в гамаке – это неповторимая практика, которая позволяет прислушаться к себе. Практика не только делает тело сильным и гибким, но и возвращают Вас в состояние детства, пробуждая творческие способности, ясность ума и умение пребывать в моменте «здесь и сейчас». В этой книге я собрала классические асаны йоги и перенесла их в гамак. Здесь же содержится информация о благотворных эффектах и противопоказаниях. Это пособие поможет разнообразить практику, сделать ее безопасной и эффективной. Сохраняйте осознанность и сосредоточение. И пусть практика с гамаком приближает Вас к йоге, помогая достичь единения тела, ума, души и единения с миром.

# Содержание

Йога с гамаком.	5
История возникновения.	5
Как выбрать гамак для йоги, общие требования установки в помещениях.	8
Общие требования	9
Как правильно вешать гамак перед практикой.	10
Основные правила по технике безопасности.	11
Показания и противопоказания в практике воздушной йоги.	12
Эффекты от практики йоги с гамаком.	15
Примечание перед практикой.	17
Основные правила отстройки асан.	18
Более углубленный материал и практические навыки можно получить на курсе «Йога в гамаках».	20
Асаны сидя в гамаке	21
Ардха Падмасана	22
Техника выполнения	22
Эффект	23
Баддха Конасана	24
Техника выполнения	25
Эффект	26
Баласана	27

Техника выполнения	27
Эффект	28
Сукхасана	29
Техника выполнения	31
Эффект	31
Балансы стоя	32
Ардха Баддха Падмоттанасана	33
Техника выполнения	35
Эффект	35
Ардха Чандрасана	36
Техника выполнения	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Йога с гамаком.

## История возникновения.

Все мы помним приятное чувство полета на качелях, когда захватывает дух и приливает ощущение радости. На практике йоги в воздухе можно в полной мере насладиться радостью полета, вместе с тем развивая возможности своего тела и ума.

Классические асаны перенесены в гамак, что помогает освоить сложные положения, связанные с балансами, прогибами и растяжкой. С подвесной поддержкой наиболее доступны перевернутые асаны, упражнения для развития вестибулярного аппарата и невероятно приятно расслабление в покачивании. В силовых вариантах вы обнаружите, что включаются в работу дополнительные мышцы, которые сложно задействовать в классической йоге на коврике.

Люди, которым трудно остановить поток мыслей, отмечают, что в невесомости легче погрузиться в состояние расслабления, занять позицию наблюдателя и пребывать в моменте здесь и сейчас.

Если практику с гамаком не превращать в направление фитнеса и помнить все предписания из классических текстов, то это уникальное устройство станет отличным вспо-

могательным инструментом для достижения новых возможностей в практике йоги.

Еще в XX веке Б.К.С. Айенгар и его дочь Гита Айенгар использовали веревки, для выравнивания в асанах.

Человеческий ум продолжает развиваться в этом направлении. Свежей идеей для помощи в практике йоги стал гамак. Уникальное подвесное устройство изобрел Кристофер Харрисон – бродвейский танцор, хореограф и гимнаст.

03 ноября 1990 года К. Харрисон организовал группу AntiGravity. Шоу-программа с акробатическими трюками все больше приобретала популярность. Кристофер Харрисон придумал и сконструировал уникальные приспособления, с которыми можно было выполнять невероятные трюки в воздухе. За долгие годы работы, компания AntiGravity® воплотила в жизнь большое количество направлений, с участием подвесных устройств.

Компания К. Харрисона блистала популярностью. Путешествия с гастрольями растянулись по всему миру. Работы было много, артисты очень уставали. Участники группы обнаружили, что гамаки помогали расслабиться и снять напряжение со спины, ведь на позвоночник приходилась большая часть нагрузки. Тогда Кристофер решил придумать расслабляющие упражнения с гамаком для своей группы, чтобы снимать усталость и напряжение после гастролей. Использовались техники из йоги, пилатеса, танцев. Так неожиданно возник новый проект-антигравити йога.

AntiGravity Yoga – стала еще одной творческой идеей Харрисона. Эта практику Кристофер передает преподавателям всего мира. В настоящее время представлена более чем в 50 странах и Россия в том числе.

AntiGravity Yoga приобрела популярность, и многие учителя вносят свои нововведения, расширяя ассортимент упражнений в воздушном пространстве. Так появилось огромное количество направлений фитнеса и йоги, в которых присутствует подвесное устройство.

Популярные из них:

**АЭРО ЙОГА (Aerial yoga)** – основатель Мишель Дортиньяк. Практика в полотнах включает в себя сочетание танца, акробатических трюков и асаны йоги.

**ФЛАЙ ЙОГА (Fly yoga)** – основатель Хосе Луис Хименес. Он сочетал гимнастические упражнения с танцевальными и йогическими в специальном поясе-гамаке.

**ЙОГА В ВОЗДУХЕ** – основатель Светлана Ангел. психотерапевт и преподаватель йоги. В этом направлении используют гамаки с ручками.

Хочется выразить благодарность авторам, которые внедряют новшества в воздушную практику. Это позволяет расширить границы возможностей и каждому человеку найти подходящий для себя вариант деятельности для самосовершенствования.

# **Как выбрать гамак для йоги, общие требования установки в помещениях.**

Существует 2 принципиально разных йога-гамака: слинги и гамаки с ручками.

– Йога гамаки имеют ручки-стропы для рук и для ног, а слинги – это целостное полотно.

– Ткань в 1 варианте более плотная, а во 2-м более эластичная, тянущаяся

– Слинги гораздо шире, чем гамаки с ручками

При выборе особое внимание следует обратить на ткань, из которого выполнено изделие.

Для того, чтобы правильно выбрать йога гамак, нужно определить направление, которое вы будете практиковать. Попробуйте разные занятия и узнайте, что подходит вам больше.

В направлениях антигравити йога и аэройога используются полотна слинги.

Йога в гамаке и йога в воздухе – это практики с гамаками и стропами.

# Общие требования

Высота потолков в помещении должна быть не менее 200 см. Для выполнения перевернутых положений рекомендуемая высота потолков – не менее 220 см.

Рекомендуемое расстояние между крепежными анкерами зависит от высоты потолков: до 300 см – 60 -65 см    300 – 350 см – 70 см    выше 350 см – 80 см

Рекомендованные отступы от стен: вперед и назад от гамака – не менее 1,5 метров, вправо и влево от гамака – не менее 1,0 метра

Установка крепежей должна производиться специалистами.

## **Как правильно вешать гамак перед практикой.**

-Для стандартной практики, вешайте гамак по своему росту. Чаще всего на ту ячейку, до которой можете дотянуться с вытянутой рукой без стремянки.

-Повесьте гамак и проверьте правильность размещения по своему росту. Низ гамака должен быть ниже паха и чуть выше середины бедра. Если нужно, отрегулируйте.

-Ручки гамака должны быть строго симметричны друг другу.

-В практике для беременных, для детей и для людей с ограниченной двигательной способностью, вешайте гамак низко.

# Основные правила по технике безопасности.

-Предупреждать инструктора о заболеваниях и противопоказаниях.

-Правильно симметрично вешать гамак по своему росту.

-Снимать кольца, часы, цепочки и другие украшения, которые могут зацепиться и травмировать.

-Форма одежды должна быть обтягивающей, удобной и не скользящей, с закрытыми подмышками.

-Захватывать ручки полным обхватом пальцев.

-Во время практики не просовывать пальцы в железные крепления.

-В случае затруднения сразу звать инструктора.

-Рекомендуется практиковать без макияжа и парфюма.

-Соблюдать режим питания (кушать за 1,5 – 2 часа до занятия) и питьевой режим.

# Показания и противопоказания в практике воздушной йоги.

В число основных показаний для практики в йоги с гамаками входят:

- Зажатость мышц в области спины и шеи
- Обменный и гормональный дисбаланс
- Застой крови в организме
- Нарушения сна, стрессовые состояния
- Усталость ног
- Сахарный диабет
- Синдром хронической усталости
- Геморрой
- Климакс
- Боль в спине, не имеющая отношения к смещению дис-

ков

- Головные боли
- Опушение органов малого таза

Многие заболевания являются противопоказанием для занятий в общей группе. Но умеренная физическая нагрузка приносит только пользу. Проконсультируйтесь с врачом и запишитесь на индивидуальные занятия к опытному преподавателю, имеющему образование йогатерапевта. В таких случаях практика будет уместна и эффективна.

Ограничить себя в практике следует людям со следующими противопоказаниями:

- Температура тела более 37 градусов
- Заболевания крови
- Заболевания суставов в острый период болезни
- Нейроинфекции
- Смещение дисков в позвоночнике
- Частые головокружения и обмороки
- Обострение хронических заболеваний
- Послеоперационный период
- Высокое кровяное давление
- Острые заболевания кишечника
- Заболевания сердца
- Глаукома. Отслойка сетчатки и другие серьезные заболевания глаз
- Тромбофлебит
- Травмы позвоночника, суставов, травмы головного мозга, которым менее 1 года
- Атеросклероз
- Тромбоз мозга
- Церебральный склероз
- Остеопороз
- Недавно пережитый инсульт или ишемия
- Медуллярные стрессоры или ортопедические опоры, живящие хирургическим путем

Помимо временных ограничений, существует ряд болез-

ней, при которых запрещается выполнение перевернутых позиций. Будьте осторожные, если у вас:

- Простудные заболевания, насморк
- Период менструации
- Обострение заболеваний ЖКТ
- Недомогания при тяжелых физических нагрузках
- Увеличение щитовидной железы
- Ослабление стенок кровеносных сосудов

# Эффекты от практики йоги с гамаком.

-Развитие силы и гибкости тела

-Исчезает напряжение и болевые ощущения в спине и шее

-Перестают беспокоить болевые ощущения во время менструации

-Запускаются процессы обновления крови, улучшается кровообращение

-Тренируются и укрепляются сосуды

-Улучшается работа вестибулярного аппарата

-Возвращаются бодрость и прилив сил

-Гамак облегчает выполнение сложных асан

-Внутренние органы становятся на место

-Возможность выполнения отрицательных шпагатов

-Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем

-Получается убрать жировые отложения в проблемных областях

-Отдыхает и тренируется сердце

-Вытягивается позвоночник, освобождаются от напряжения и деформации межпозвонковые диски

-Уменьшается нагрузка на позвоночник и суставы, что значительно облегчает удержание правильного положения в

асане

С первого занятия ученик без противопоказаний может выполнять перевернутые асаны, которые оказывают на организм комплексный, оздоровительный эффект, в частности:

- приток крови к голове улучшает работу мозга, органов зрения и слуха, положительно сказывается на состоянии кожи лица и волос;

- устраняется застой крови в органах малого таза, что особенно важно для профилактики женских болезней;

- снимается усталость и отечность ног;

- в перевернутом положении происходит естественный массаж внутренних органов, стимулируются обменные и гормональные процессы.

Все эти положительные изменения приводят к оздоровлению, омоложению и повышению жизненного тонуса.

## **Примечание перед практикой.**

-Перед практикой обязательно сделайте разминку

–Во время практики делайте компенсацию после прогибов, упора на руки, тянитесь после силовых упражнений.

–Если есть противопоказания от врача, которые не указаны в книге, учитывайте это в практике

–Применяйте асаны без гамака на коврике

–Не выполняйте то или иное упражнение, если чувствуете болевые ощущения в пояснице, коленях, шее.

# Основные правила отстройки асан.

Для того, чтобы практика была безопасной и эффективной, в большинстве упражнений, следует придерживаться следующих правил по отстройке:

- Создавайте ретракцию в шейном отделе
- Отодвигайте плечи дальше от ушей
- Раскрывайте грудной отдел, соединяйте лопатки
- Подкручивайте копчик, устраняйте излишний поясничный прогиб
- Стоя на полу, работайте мышцами стопы, в большинстве упражнений стопы замкнуты
- Удерживайте в тонусе мышцы тазового дна
- В упорах на руки, корректно ставьте кисти рук. (Пальцы широко расставлены, средние пальцы смотрят строго вперёд, большие пальцы рук смотрят друг на друга. Упор на среднюю часть ладони и на пальцы)
- В скрутках держите позвоночник ровным
- Таз не разворачивайте
- Не допускайте переразгибания в коленях и в локтях
- В прогибах сжимаем ягодицы
- Расслабляйте мышцы лица. Взгляд удерживайте в одной точке не ниже уровня глаз.
- Выполняйте пранаямы и Уделяйте особое внимание дыханию в практике. (Вытяжения, скрутки с выдохом, раскрытия

тие грудной клетки со вдохом, «уменьшение» тела- выдох, «раскрытие» тела- вдох.) Движение всегда следует за дыханием.

# **Более углубленный материал и практические навыки можно получить на курсе «Йога в гамаках».**

- Кувырки
- Правки
- Алгоритм построения занятия
- Виньясы
- Секреты взаимоотношения с учениками,  
и многое другое.

Если вы планируете преподавать или более подробно углубиться в практику йоги с гамаком, рекомендуется ознакомиться с дополнительной информацией на практике.

Отправляйте вопросы и пожелания к методическому материалу на почту: [89081210711@ya.ru](mailto:89081210711@ya.ru)

# **Асаны сидя в гамаке**

Основные противопоказания  
слабые коленные суставы, лодыжки  
воспаления и травмы бедер

# Ардха Падмасана

ардха – "половина"

падма – "лотос"



## Техника выполнения

перешагните через гамак и сядьте в него

согните левую ногу и положите левую ступню на пол рядом с правым бедром  
положите правую ступню поверх левого бедра  
постарайтесь подвинуть пятку правой ноги как можно ближе к животу  
держите спину, шею и голову вертикально

## **Эффект**

раскрывает тазобедренные суставы  
раскрепощает колени и лодыжки

# **Баддха Конасана**

баддха – "бабочка"

кона – "угол"



## **Техника выполнения**

правую ногу поставьте в гамак, так, чтобы торчали пальцы и пятка

левую стопу поставьте рядом  
держитесь за верхнюю часть гамака  
таз потяните назад, вытягивая пояснично-ягодичные  
мышцы

стопы сведите вместе, ноги согните в коленях и притяните  
себя к гамаку

сядьте в гамак, раскачиваясь  
руки на бедрах

## Эффект

вытягивает голеностопные суставы и тазобедренные  
снимает усталость ног после продолжительной нагрузки  
облегчает менструальные боли  
смягчает приливы во время менопаузы

# Баласана

бала – “ребенок”



## Техника выполнения

сядьте коленями в гамак

опустите грудь и живот на бёдра

не поднимайте таз, оставляя его на пятках  
руками возьмитесь за нижние ручки гамака  
полностью расслабьте всё тело  
находитесь в асане комфортное время

## Эффект

удлиняет и расслабляет мышцы ног – лодыжки, бедра,  
ягодицы

успокаивает нервную систему

снимает напряжение в спине и шее

улучшает пищеварение

# Сукхасана

сукха – "комфортный, удобный"



## Техника выполнения

перешагните через гамак и сядьте в него

согните правую ногу в колене и подтяните пятку правой ноги к основанию левого бедра

согните левую ногу в колене, при этом скрестив левую голень с правой голенью

расставьте колени широко

опустите кисти рук на колени и расслабьте их

выпрямите спину

макушкой тянитесь вверх

## Эффект

развивает подвижность суставов лодыжек, коленей, бёдер

укрепляет мышцы спины, усиливая кровообращение

улучшает питание органов брюшной полости, поясницы и

таза

# Балансы стоя

Основные противопоказания:

смещение межпозвоночного диска

заболевания в пояснично-крестцовом отделе

слабые колени, лодыжки

# **Ардха Баддха Падмоттанасана**

ардха – "полу"

баддха – "связанный"

падма – "лотос"

уттана – "интенсивное натягивание"



# Техника выполнения

встаньте за гамаком

удерживайте равновесие на левой ноге, растяните пальцы

по коврику

согните правую ногу и положите ступню в гамак, затем и

на левое бедро

подгоните положение ступни руками, чтобы получился

полулотос

обнимите руками гамак, поставьте руки в намасте перед

грудью

повторите позу на другую сторону

## Эффект

укрепляет мышцы ног

улучшает кровообращение

улучшает концентрацию внимания, память

устраняется тугоподвижность коленей

# Ардха Чандрасана

ардха – "половина"

чандра – "луна"



## Техника выполнения

зафиксируйте гамак на тазобедренных суставах

опустите корпус вниз, ноги широко расставьте

правую стопу разверните вправо

опустите правую ладонь на пол, примерно в 30 см. от пра-

вой стопы

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.