

# ПЛАН

## МАСТЕР КЛАСС «АЕРОУЙОГА PRO. БАЛАНСЫ И ПЕРЕХОДЫ В НИЗКОМ ГАМАКЕ»

МАРТ , 2023 | ЕКАТЕРИНА ЧЕРЕПАНОВА

@AEROYOGA\_RF



### Мастер-класс будет интересен и полезен:

- Инструкторам йоги в гамаках - для углубления, понимания основ и отстроек привычных висов
- Практикам аэройоги – для понимания элементов и показаний к их выполнению
- Для всех, кто любит заниматься в гамаке и готов разнообразить свои практики

### Идея МК:

1. Внести разнообразие в практику Аэройоги за счет низкого положения гамака
2. Показать вариативность применения гамака на примере одной асаны - Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз)
3. Расширить границы возможностей практикующих
4. Освоение балансов, упоров и стоек с поддержкой гамака

### Программа мастер - класса. План урока:

1. Мантра Ом, настрой на практику лежа на коврике
2. Блок суставной гимнастики с акцентом на основные суставы — балансировый элемент на коврике
3. Связка 1.  
Вариации в адхо мукха шванасане на коврике:
  - рука вдоль корпуса
  - ладонь на ладонь
  - твист
  - скрутка разноименная рука/нога
  - баланс в скрутке на 2-х точках опоры
  - диагональное вытяжение
  - опора на три точки с согнутой ногой
  - баланс с фиксацией согнутой ноги
4. Связка 2. Из положения ваджрасана жим гамака руками в 2-х положениях

5. Связка 3.
  - собака мордой вниз с опорой ладоней на гамак
  - ладонь на ладонь
  - одна ладонь в гамаке другая на коврике, разноименная нога к руке в гамаке вверх — трехногая собака мордой вниз с опорой на гамак — переход в боковую планку — переход в вис на гамаке — заземление в пол с обхватом бедра — выход из гамака, гамак на шее
  - углубление асаны адхо мукха шванасана с гамаком через шею
  - бакасана с опорой на гамак



#### 6. Связка 4.

- собака мордой вниз одна ладонь в гамаке другая на полу
- одноименная нога к руке в гамаке вверх
- pistolетик с опорой на гамак
- паршвабакасана с опорой на гамак

#### 7. Связка 5. Широкий гамак

- собака мордой вниз
- трехногая собака мордой вниз с согнутой ногой
- баланс с согнутой ногой

#### 8. Связка 6. 1/2 гамака

- собака мордой вниз
- твист
- динамика колено к груди
- дикая штучка с вытяжением ноги в гамаке
- уголок
- беби бакасана
- бакасана гамак на щиколотках
- вариации планок из бакасаны с поочередной опорой колена в локоть
- ширшасана с опорой в гамак — переход в пинчу маюрасану

#### 9. Связка 7.

- диагональное вытяжение ног с опорой в гамак
- упавишта конасана с опорой одной ноги в гамак
- уголок
- хаста бхуджасана (хобот слона)
- переход в позу Шивы
- агни стамбхасана (поза колодца) с опорой голени в гамак

#### 10. Связка 8. Широкий гамак

- ступни с внешней стороны в края гамака
- вариации динамики ног
- скрутки ногами, диагональное вытяжение
- фанки паривритта каундиниасана с опорой в гамак
- курмасана (поза черепахи)
- титтибхасана (поза светлячка)
- ширшасана с опорой в гамак
- фанки эка пада бакасана с опорой в гамак

#### 11. Связка 9.

- навасана (поза лодки) с опорой стоп в гамак
- переход в низкое положение
- ягодичный мост с опорой на гамак
- щиколотка в гамак
- джану ширшасана
- паривритта джану ширшасана
- проворот спиной к гамаку поза голубя
- голубь с опорой на колено
- выпад с опорой щиколотки на гамак, удержание
- эка пада бакасана, каундиниасана
- фанки эка пада бакасана, фанки каундиниасана
- фанки паривритта каундиниасана

#### 12. Связка 10.

- собака мордой вниз через внутренний свод гамака
- переход в трехногую собаку с фиксацией голени
- вытяжение ноги
- боковая планка
- проворот перпендикулярно коврику
- дополнительная замотка ноги
- фанки эка пада бакасана
- фанки пинча

#### 13. Связка 11.

- стойка на предплечьях с фиксацией щиколоток
- стойка на руках с фиксацией щиколоток
- переход в уголок

#### 14. Связка 12.

- переход в вис под лопатки
- гибкостная связка из вися под лопатки
- стойка на руках с одной ногой прямой другой согнутой
- стойка на руках с опорой одной ноги в гамак

#### 15. Связка 13. Узкий гамак

- ласточка
- стойка на руках с обхватом щиколоток

#### 16. Связка 14. 1/2 гамака

- вис под пахи
- стойка на руках с обхватом щиколоток
- одна нога прямая другая согнутая
- зиг-заг

#### 17. Связка 15.

- вис под крестец
- переход в халасану и сарвангасану с фиксацией руками гамака
- переход в вис под пахи
- опора коленей в половинчатый гамак
- кувырок вперед на спину
- выход в халасану
- мягкая тракция (вытяжение) шейного отдела с опорой на гамак

#### Шавасана

