

ПЛАН

МАСТЕР КЛАСС «АЕРОУЙОГА PRO. ПОТОК СИЛЫ, КОНЦЕНТРАЦИИ И ОЩУЩЕНИЙ»

МАЙ , 2023 | ЕКАТЕРИНА ЧЕРЕПАНОВА

@AEROYOGA_RF



Мастер-класс будет интересен и полезен:

- Инструкторам йоги в гамаках - для углубления, понимания основ и отстройек 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:

Трансформативная практика традиционной йоги, перенесенная в гамак по принципу международной методики «Unnata Aerial Yoga».

1. Внести разнообразие в практику Аэройоги за счет новых потоковых виньяс, трансакций и переходов в гамаке.
2. Показать на примере работы с гамаком как можно повысить уровень ощущений и знаний о своем теле.
3. Изучение и отработка Балансов и Стоек с поддержкой гамака.

Программа мастер - класса. План урока:

1. Знакомство с эфирными маслами, выбор своего эфира. Формулирование запроса на практику и подтверждение его метафорической картой

2. Настрой на практику под звук чаши, возвращение к формулированию намерения

3. Блок суставной гимнастики с акцентом на основные суставы

- вариации в положении дандасана (диагональное вытяжение, с опорой на руку)
- акарна дханурасана 1, уттхита акарна дханурасана, акарна дханурасана 2 (асаны, напоминающие лучника, натягивающего лук)
- марджариасана/битиласана (кошка/корова) с опорой руки в гамак, балансы на одной ноге с опорой руки в гамак
- марджариасана/битиласана (кошка/корова) с вытянутой ногой вперед, скрутки, диагональное вытяжение из ваджрасаны
- марджариасана/битиласана (кошка/корова) с поочередным вытяжением ног

4. Блок Связок:

Связка 1. Сурья Намаскар

Связка 2. Виньяса «гамак через плечи» со смещением вперед от отвеса

Связка 3. Виньяса «гамак через плечи» из отвеса с переходом в воина 3

- ардха-чандрасана
- триколасана
- паривритта триколасана
- поза стула
- торнадо



Связка 4. Балансовая связка с переходом из 1/2 лотоса в боковую планку.

- гамак в отвесе поза воина 3
- поза воина 1
- поза воина 2
- паршваконасана
- вишвамитрасана
- паривритта паршваконасана
- скрутка маричасана из положения стоя
- разогрев и повышение мобильности тбс
- 1/2 лотоса
- вис «под пахи» с фиксацией щиколотки
- силовая боковая планка
- выпрямление верхней ноги
- заземление верхней ноги в пол
- разворот перпендикулярно коврику по направлению согнутой ноги
- натараджасана pro
- стойка на руках с опорой согнутой ноги в гамак

По желанию добавляем эфирные масла

Связка 5. «Коврик - Гамак»

Последовательность на коврике:

- адхо мукха шванасана
- поза воина 1
- поза воина 2
- паршваконасана
- усложнение рук гомукхасана
- поза воина 1
- паривритта паршваконасана
- углубление с фиксацией щиколотки
- поза воина 1
- паривритта триконасана с упором локтя в голень противоположной ноги, ладони намасте
- перенос последовательности в гамак

Связка 6. PRO NEW

Подготовка на коврике:

- врикшасана - утхита хаста падангуштхасана 1, 2, скрутка
- ступня в гамак, вытяжение ноги вперед
- мятник
- воздушная планка с согнутой ногой
- подъем вверх в положение стоя
- врикшасана (согнутая нога та, которую вытягивали в начале)
- утхита хаста падангуштхасана 1, 2, скрутка
- смена опорной ноги, наклон вперед через фиксацию гамака в локтевом сгибе
- поза воина 3
- наклон вперед
- фиксация дальней ногой внешней стенки гамака
- кувырок
- утхита хаста падангуштхасана 1,2
- возврат корпуса вверх
- переход в планку
- переход в вис «под пахи»
- утхита хаста падангуштхасана 1,2, скрутка
- выход кувырком, другая нога

Связка 7. «Трансакция с переходом в вис «под пахи» и вариации стоек на предплечьях»

- гамак в отвесе, ступня в гамак
- вытяжение
- через смену ноги натараджасана
- натараджасана ПРО через локтевой сгиб
- обхват бедра (гамак скрестно), плечи во внутрь
- наклон/вытяжение
- трансакция в вис «под пахи» на бок
- боковая планка
- выпрямление верхней ноги с фиксацией гамака
- поворот верхней ноги в пол
- стойка на предплечьях с обхватом бедра
- переход в вис «под пахи»
- базовый вариант пинчи маюрасаны
- хват за щиколотки поза лука дханурасана
- полная пинча с обхватом щиколоток гамака
- пинча с фиксацией гамака под колено одной ноги
- возврат ноги в гамак капозейра на предплечьях
- стойка на руках с опорой одной ноги гамаком через колено

Связка 8. «Трансакция в 1/4 гамака из падмасаны»

- 1/4 гамака
- подмасана с фиксацией гамака
- стойка на руках «по дуге» сохраняя позу лотоса
- возврат в гамак, группировка
- нога диагонально за дальнюю стенку гамака
- воздушная боковая планка
- паривритта ардха чандрасана
- фанки эка пада бакасана
- фанки пинча
- переход в боковую планку с обхватом бедра
- вис под пахи
- стойка на руках с фиксацией бедер и захватом щиколотками гамака

Связка 9.

- ширшасана (стойка на голове) с опорой щиколоток в гамак
- переход на одну руку
- на коврике ширша фанки эка пада бакасана
- переход в фанки эка пада бакасана

Завершающий блок в широком гамаке

Связка 10.

- бхекасана поза лягушки на коврике с фиксацией одной ноги, вытяжение
- перенос вариации в широкий гамак

Связка 11.

- поворот на спину в широком гамаке
- диагональная скрутка с вытяжением
- поворот в гамаке с заземлением свободной ноги в пол
- натараджасана
- фанки пинча с поддержкой одной ноги гамаком
- фанки пинча с опорой руки на пальцы
- вис «под пахи» в широком гамаке с диагональным вытяжением
- возврат в гамак на спину, другая сторона

Связка 12.

- матсиасана поза рыбы в широком гамаке
- плечи открыты
- плечи закрыты париканасана поза кушетки с опорой в закрытые гамаком плечи

5. Завершение практики

- шавасана

По желанию добавляем эфирные масла, арома-подушечки на глаза, музыкальные инструменты

- ом, шанти, шанти, шанти

