

ПЛАН

МАСТЕР КЛАСС «PRO НИЗКИЙ ГАМАК»

ONLINE, 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:

Практика в низком положении гамака с акцентом на балансы, стойки, трансакции - виньясы и переходы между асанами с поддержкой гамака. Адаптивный класс для любого уровня практикующих.

В МК встроен отдельный блок с дыхательными практиками, которые можно использовать как самостоятельный урок и комбинировать с другими практиками.

Программа мастер - класса. План урока:

1. Настрой на практику, формулирование Цели и Намерения
2. Суставная гимнастика
3. Дыхательные упражнения
4. Вытяжение шейного отдела с помощью гамака
5. Мягкое вытяжение в гамаке из положения ленивец
6. Блок Связок в гамаке:

Связка 1. Динамическая разминка из виса под лопатки

Связка 2.

Из положения «Русалка» на коврике вытяжение с поддержкой гамака. Переход в боковую планку

- интенсивное вытяжение Уттхан-приштхасана (поза ящерицы)
- вариация Вишмамитрасаны

Связка 3.

Урдхва мукха шванасана

собака мордой вниз с углублением гамака. Переход в кошка/ корову с опорой на гамак через грудной отдел

Связка 4.

Ступа в динамике

- переход в баланс с 1/2 бакасаной и опорой на гамак

Связка 5.

Вариация в узком гамаке с переходом в боковую планку и выходом в Каундиниасану. Расслабление в позе Щенка

- уттана Шишасана

Связка 6.

Стойка на предплечьях «Уголок»

- с фиксацией ног гамаком



Связка 7.

Разминка ТБ суставов из положения стоя в узком гамаке

Переход в позы:

- воина 1
- воина 2
- паршваконасана
- поза низкого выпада анджанейасана
- усложнение в скрутке с захватом гамака
- вариация кошка-корова и переход в планки с опорой одной ноги в гамак; скрутка маричасана с гамаком через подколенный сгиб

Балансовые асаны:

- вишвамитрасана
- аштавакрасана
- паршвабакасана
- падший ангел (падающая свеча)
- 1/2 бакасана +1/2 титтибхасана

Переход в боковую планку

- трансакция в фанки каундиниасану и баланс с опорой на одно предплечье

Связка 8.

- остались на спине с опорой на предплечья
- вращение ногами
- подготовка для самаконасаны; переход в самаконасану с поддержкой гамака через грудной отдел; компенсация из вися под лопатки

Связка 9.

Из вися под крестец

- замотка одной ноги
- переход в позу воина 2
- паршваконасана
- переход в поперечный шпагат самоконасана

Компенсация - скрутка маричасана с гамаком через подколенный сгиб - ноги гомукхасана, руки гарудасана

Связка 10.

Йогалатес - не поднимая подошвы стоп медленно опускаем и поднимаем корпус, гамак через подколенный сгиб

Связка 11.

- из вися под крестец - подготовительные вытяжения и переход в воздушного голубя и в усложненный прогиб
- капотасана

Связка 12.

- из вися под крестец замотка одной ноги
- переход в боковую планку
- поворот в 3-х ногую собаку мордой вниз
- три пада адхо мукха шванасана
- фанки эка пада бакасана - фанки пинча

Связка 13.

- стойка на руках с фиксацией бедер широким гамаком
- выход кувыркком в широкой гамак

7. Шавасана

