

ПЛАН

МАСТЕР КЛАСС

«АэроуогаPRO. Инверсии, Балансы, Стойки»

ONLINE, 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:

Трансформативная практика традиционной йоги, перенесенная в гамак по принципу международной методики «Unnata Aerial Yoga». С акцентом на Балансы и Стойки с поддержкой гамака.

Урок проводился на АэроЙогаФесте 2023 г.

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. Синхронизация с группой и своим внутренним состоянием. Пропевние мантры Ом.

3. Блок суставной гимнастики:

- шейный отдел
- кошка-корова на коврике
- кошка-корова — переход в собаку мордой вниз адхо мукха шванасана
- боковое вытяжение с поддержкой гамака из сукхасаны
- боковое вытяжение с поддержкой гамака из положения паривритта джану ширшасана
- переход в позу голубя с поддержкой гамака
- упавишта конасана без гамака с поворотом тбс
- упавишта конасана с подъемом корпуса и поддержкой гамака
- дыхание + работа на раскрытие тбс



4. Из положения прямого угла работа с плечевыми суставами:

- вращение
- вытяжение в динамике через мягкие колени
- вытяжение, когда гамак узкой лентой через грудной отдел
- виньяса: прямой угол — урдхва хастасана
- вращение плечевыми суставами в широком гамаке, поворот вправо/влево

5. Связка 1. «Сильные ноги»:

- Ступня в гамак, нога согнута, давим активно в гамак, руки в стороны - круговое вращение
- Выталкивание ноги: 5 центр, по 5 в диагональ
- Фиксация щиколотки - подаем вверх - игольное ушко - прогиб
- Кувырок с зафиксированной щиколоткой - натараджасана
- Деликатный проворот ноги в тбс вперед - наклон к ноге
- Удержание ноги без опоры на гамак
- Вира 1, Вира 2, Паршваконасана
- Поворот спиной к гамаку - Натараджасана - кувырок с опорой щиколотки - прогиб, с опорой голени в пол
- Лоласана в гамаке

6. Подтягивания «Турник из гамака».

7. Вытяжение шейного отдела: гамак узкой лентой «как шарф», гамак «как чепчик».

8. Выход в стойку, узкий гамак через шейный отдел; баланс с фиксацией шейного отдела и щиколоток

9. Расслабление шейного отдела с опорой затылка в гамак: вариация Уштрасаны, вариация когда таз на пятках

10. Стойка на голове «Ширшасана» с обхватом щиколоток:

- выход с опорой на одну руку
- гамак на 1 щиколотке: зиг-заг, скрутки

11. Стойки из вися «под пахи»:

- Пинча маюрасана базовый вариант
- Пинча маюрасана ПРО вариант
- Капозэйра на предплечьях
- освобождаем одну ногу, вторая нога удерживает гамак в подсоленном сгибе: зиг-заг, работа с тбс

12. Стойки из «браслет щиколотки»:

- боковая планка - поворот лицом в коврик
- ширшасана: зиг-заг, динамика ног
- пинча маюрасана: динамика ногами, уголок, мост

13. Стойка на руках из вися «под крестец» с опорой 1 ноги

14. Матсиасана в широком гамаке: гамак по нижнему краю лопаток, корпус полностью в гамаке

15. Шавасана

16. Парящий ребенок. Возврат к намерению. Завершение практики - Ом. Шанти. Шанти. Шанти.

