

# ПЛАН

## МАСТЕР КЛАСС

### «Симфония виньяс в связке коврик - гамак»

ONLINE, 2024 | ЕКАТЕРИНА ЧЕРЕПАНОВА  
@AEROYOGA\_RF



#### Идея МК:

Трансформативная практика традиционной йоги, перенесенная в гамак. С акцентом на потоковые виньясы и переходы на коврике и в гамаке.

Урок проводился на ретрите курса «Фундамент Аэройоги» 2024 г.

#### Программа мастер - класса. План урока:

1. Подготовка оборудования.
2. Настрой на практику. Синхронизация с группой и своим внутренним состоянием. Формулирование намерения.
3. Блок суставной гимнастики:
  - разминка шеи (снимаем напряжение с боковой группы мышц шеи; снимаем напряжение с задней группы мышц; снимаем напряжение с задне-боковой группы мышц)
  - мобилизация грудного отдела
  - упражнение кактус
  - скрутки
  - кошка/корова
  - балансовая адхо мукха шванасана
  - Сурья Намаскар (3 круга)
4. Связка на коврике с боковым вытяжением
  - боковые наклоны - мягкий прогиб назад - наклон уттанасана - наклон с согнутыми ногами - бакасана - маласана
  - комплекс на раскрытие тбс «Игра тазом»
  - наклон уттанасана (3 вариации: хват за большие пальцы ног; ладони под ступни; пальцы рук под пальцы ног+локти к голени)



5. Связка на коврике с боковым вытяжением  
- боковые наклоны с ленточным захватом -  
прогиб назад - вытяжение вперед с гамаком  
- диагональная скрутка - углубление скрутки  
с опорой ладони в гамак - вирабхадрасана 3  
- ардха чандрасана - пистолетик  
- вис под лопатки - водоросли - поза стула -  
трансакция (две ноги на стенку гамака) -  
поворот спиной - разминка ног - зашаг в  
гамак - поза стула. Другая сторона  
- промежуточная виньяса с выходом в  
бакасану.

6. Балансовая связка на коврике  
- из положения стоя подтягиваем бедро к  
груди - обхват под голень - наклон вперед -  
врикшасана - наклон в 2 стороны - захват 2  
руками за щиколотку - наклон вперед - шаг  
стопой вперед - одна нога перед другой -  
закрывать глаза - уттанасана - бакасана

7. Балансовая связка в гамаке  
- врикшасана стоя в гамаке - обхват голени -  
наклон вперед с поддержкой гамака -  
врикшасана - наклон в 2 стороны - поворот  
бедра - хват за стропы 2 руками - наклон  
вперед - стойка на руках уголок - выход из  
гамака с фиксацией ноги. Другая сторона

8. Ширшасана с опорой на гамак  
- вход и выход через бакасану

9. Связка на коврике через паривритта  
паршваконасану  
- адхо мукха шванасана - вирабхадрасана 1 -  
паривритта паршваконасана - васиштхасана  
(боковая планка) - проворот в мост, одна  
рука гомукхсана.

10. Связка в гамаке через паривритта  
паршваконасану  
- вис под лопатки - динамичные водоросли -  
вирабхадрасана 1 - вирабхадрасана 2 -  
паршваконасана - паривритта  
паршваконасана + гамак через плечо -  
боковая планка - проворот в мост

11. Скрутки на коврике для компенсации  
поясничного отдела.

12. Связка в гамаке с центральной асаной  
«падающая свеча» или «падший ангел»  
- адхо мукха шванасана - вирабхадрасана 1 -  
вирабхадрасана 2 - триконасана с опорой на  
гамак - паршватанасана - парша бакасана -  
«падший ангел».

13. Связка в гамаке с центральной асаной  
«фанки каундиниасана» и «фанки пинча»  
- адхо мукха шванасана - вирабхадрасана 1 -  
вирабхадрасана 2 - триконасана с опорой на  
гамак - паривритта ардха чандрасана - ардха  
чандрасана - вертикальный шпагат по гамаку  
- отшагв ногой назад - фанки каундиниасана  
- фанки каундиниасана с опорой в гамак -  
фанки пинча - динамика каундиниасана/  
пинча.

14. Связка в гамаке с центральной асаной  
«паривритта каундиниасана»  
- адхо мукха шванасана - вирабхадрасана 1 -  
вирабхадрасана 1 с фиксацией гамака +  
опора на взьем ноги - анджанейасана -  
открытая скрутка - закрытая скрутка -  
паривритта каундиниасана - фанки  
паривритта каундиниасана с гамаком -  
динамика выход в фанки пинчу.

15. Связка с гамаком через шею  
- стойка с опорой плечевого пояса на гамак  
- капозэйра на предплечьях.

16. Капозэйра на прямых руках.

17. Стойка Зиг-Заг из вися под пахи + выход в  
уголок без фиксации голенью гамака.

18. Баддха Конасана ПРО на коврике.

19. Баддха Конасана ПРО в широком гамаке.

20. Вход в гамак новым кувыркком.

21. Возврат к намерению.  
Завершение практики  
- Ом. Шанти. Шанти. Шанти.

