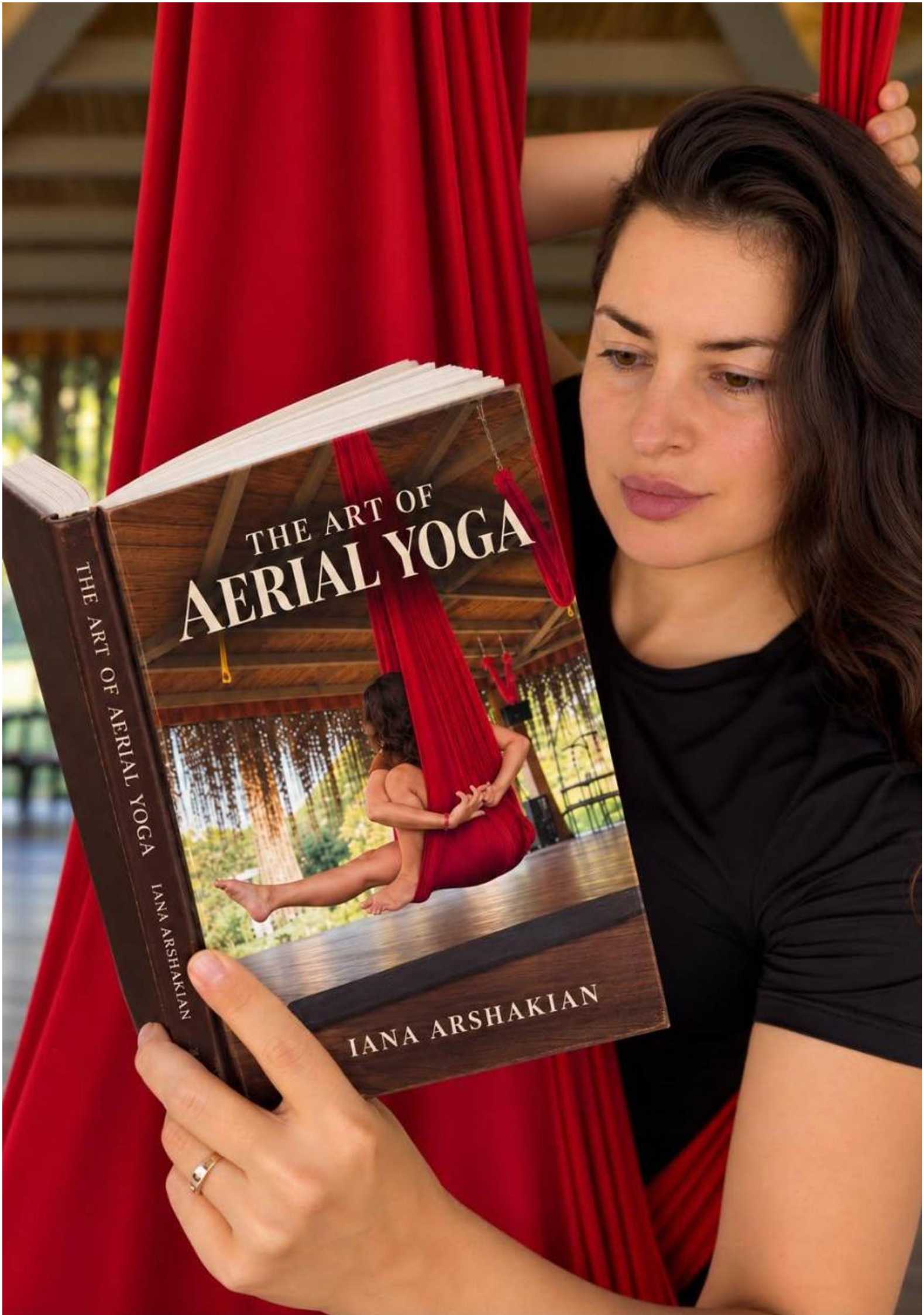

THE ART OF
AERIAL YOGA
IANA ARSHAKIAN
THE ART OF AERIAL YOGA
IANA ARSHAKIAN

Яна Аршакян

Аэройога. Полное руководство

«Автор»
2026

Аршакян Я.

Аэройога. Полное руководство / Я. Аршакян — «Автор», 2026

Это не просто подборка красивых асан. Это структурированное руководство, в котором я собрала систему подготовки к практике, разминку, технику выполнения упражнений, варианты асан разного уровня сложности и рекомендации по безопасной работе с гамаком.# Что внутри:— Подготовка тела и суставная разминка.— Основные принципы работы с гамаком. — Техника выполнения асан.— Вариации упражнений от начального до продвинутого уровня.— Рекомендации по безопасности и контролю движений.

© Аршакян Я., 2026
© Автор, 2026

Яна Аршакян
Аэройога. Полное руководство

Глава 1

Практический атлас асан

Введение

Аэройога (Aerial Yoga) объединяет практику асан с использованием подвесного тканевого гамака. Ткань становится дополнительной опорой и меняет распределение нагрузки, амплитуду и характер движений. В одних положениях часть веса сохраняется на полу, в других — поддерживается гамаком. Освоение начинают с понимания точек опоры и контролируемого переноса веса.

Возможности практики

- Развитие подвижности суставов и контроля доступной амплитуды.
- Работа над силой, координацией, балансом и пространственным ориентированием.
- Осознанная работа с дыханием и вниманием к положению тела.

Кому предназначен атлас

Материал адресован практикующим и преподавателям, знакомым с основами работы в гамаке. Для освоения новых элементов необходимы проверенная подвесная система, подбор допустимой нагрузки и профессиональная страховка. Атлас не заменяет очный инструктаж и индивидуальные медицинские рекомендации.

Пять взаимосвязанных направлений практики

Внимание и спокойствие; подвижность; мышечная сила; согласованное дыхание; контроль эмоционального состояния. Эти направления описывают учебные задачи практики, а не гарантированный лечебный эффект.

Оборудование

Йога-гамак — подвесное тканевое полотно. Безопасность зависит от целой системы: материала, швов, строп, соединений, крепёжных узлов, несущего основания и условий эксплуатации.

Монтаж и проверка

• Доверяйте монтаж и проверку несущего основания квалифицированному специалисту.

• Используйте совместимые компоненты с подтверждёнными характеристиками под предполагаемую, в том числе динамическую, нагрузку.

• Проверяйте ткань и швы на повреждения, крепления и соединения — на износ и деформацию.

• Следуйте инструкции изготовителя, ограничениям по нагрузке и регламенту осмотров.

• Оставляйте свободное пространство и нескользкое покрытие вокруг и под гамаком. Высоту подбирайте под конкретное упражнение и рост практикующего.

Правила безопасности перед занятием

Снимите украшения и предметы, способные зацепить полотно. Выберите удобную одежду без жёстких деталей. До входа в гамак убедитесь в отсутствии препятствий и проверьте оборудование.

Во время асаны

Переносите вес постепенно, без рывков. Не форсируйте амплитуду. Не допускайте болезненного давления ткани на шею, суставы и чувствительные участки. Дышите свободно, не задерживайте дыхание при усилии.

Когда нужен инструктор

Обязателен при первых занятиях, инверсиях, стойках с опорой на голову, сложных прогибах, силовых балансах и переходах с риском потери опоры.

Когда нужна медицинская оценка

При заболеваниях глаз, сердечно-сосудистых и неврологических состояниях, недавних травмах или операциях, беременности и иных ограничениях согласуйте допустимость нагрузки с лечащим специалистом. Универсального списка разрешённых асан нет.

Особое внимание — перевёрнутым положениям

Положения с головой ниже сердца могут вызывать временное повышение внутриглазного давления. При глаукоме и подозрении на неё вопрос инверсий необходимо обсудить с офтальмологом; стойки на голове требуют отдельного контроля нагрузки на шею.

Подготовка к практике

Разминка помогает постепенно перейти от покоя к упражнениям выбранной интенсивности, не создавая преждевременной усталости. Используйте спокойные движения в доступной амплитуде.

Мышцы — Постепенно увеличивайте двигательную активность.

Суставы — Исследуйте комфортный диапазон движения без форсирования.

Стабилизация — Подключайте мышцы корпуса и поддерживающие мышцы плечевого пояса.

Позвоночник — Начинайте сгибания, разгибания и повороты с небольшой амплитуды.

Дыхание — Согласуйте движение с ровным дыханием; не создавайте вынужденной задержки.

Внимание — Отмечайте состояние тела и доступность нагрузки.

Дыхание и направление движения

Вдох - Мягкое вытяжение вверх и раскрытие грудной клетки
Выдох - Наклоны и плавное углубление доступного положения
Вдох - Подготовка к следующему движению
Выдох - Контролируемое усилие и мягкий поворот корпуса.
Вдох - Свободное расширение грудной клетки
Выдох - Возвращение к устойчивому положению

Связь вдоха и выдоха с движением — ориентир, а не обязательная схема для каждой асаны. Выбирайте ритм, при котором дыхание остаётся свободным.

Семь принципов отстройки асаны

1 Вытянутый позвоночник
2 Активный центр (мышцы кора)
3 Подтянутый живот без задержки дыхания
4 Свободные, ненапряжённые плечи
5 Раскрытая грудная клетка в доступной амплитуде
6 Расслабленное лицо
7 Мягкий взгляд

Отстройка асаны — осознанное положение тела с учётом индивидуальной анатомии и выбранной нагрузки. Цель — устойчивость, распределение опор и контролируемое движение, а не одинаковая геометрия для всех.

Как пользоваться атласом

Карточки сохраняют авторскую последовательность и фотографии. Все описания сверены на предмет языковой ясности, но один ракурс не позволяет окончательно подтвердить безопасность каждого перехода. Для ряда вариаций название и техника требуют очной проверки автором и профильным специалистом.

Техника выполнения

Последовательность действий из авторского исходника; отсутствие этапа входа или выхода не восполняется догадкой.

Польза

Возможные учебные эффекты для силы, подвижности, координации и контроля тела без лечебных обещаний.

Важно

Указаны имеющиеся ограничения и отдельные замечания для потенциально рискованных положений.

Сложность

Редакционная ориентировочная классификация с учётом нагрузки и координации; не заменяет индивидуальную оценку.

Оглавление: практический атлас

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.