

В свободном полете

Главный редактор журнала «Quality» Виктория Михайлова обожает активный образ жизни и новые впечатления. Этой весной она открыла для себя отличный способ совместить оба своих увлечения в одном, посетив занятие по воздушной йоге в фитнес-клубе «Планета Фитнес». Ну, а мы отправились вслед за ней и представляем вам подробный отчет с фитнес-эксперимента.

Воздушная йога (ее еще называют antigravity-йога, йога-air, йога в гамаках) – направление новое и весьма необычное. Дело в том, что привычный для йоги коврик здесь заменяется специальным гамаком, так что многие асаны выполняются практически в «подвешенном» состоянии, отсюда и название – «йога в воздухе». Со стороны тренировочный процесс выглядит очень впечатляюще и даже довольно фантастично – тренер и ученик буквально парят над землей, закручивая тело в невероятные позы. У нас немедленно возникает вопрос к инструктору: как им это удается? Мы ведь знаем, что Виктория до сего момента йогой не занималась! Пообщавшись с инструктором, узнаём главный «секрет» йоги в воздухе.

Занятия воздушной йогой приносят массу эмоционального удовольствия, заставляют забыть обо всем и наслаждаться новыми возможностями своего тела

Виктория Михайлова, главный редактор журнала «Quality»

Все просто отлично! Я буквально по-новому ощутила свое тело! Во время занятия не чувствуется ни малейшего дискомфорта, нет ощущения утомительной нагрузки, но чувствуешь, что каждая мышца работает. Кстати, только после завершения тренировки начинаешь догадываться, какую работу проделало твое тело, а во время нее просто получаешь удовольствие от процесса. При этом я совершенно не устала, наоборот, у меня такой прилив сил и энергии сейчас! А внутри еще и ощущение спокойствия, душевного комфорта и необыкновенного расслабления. Такую возможность мне не давал ни один вид спорта, а я перепробовала их немало. Воздушная йога – очень интересный формат, думаю, я уже стала его поклонницей. Потрясающий способ поддержания тонуса, внешнего вида и отличного настроения!

Анастасия Смышляева, инструктор йоги и воздушной йоги сети фитнес-клубов «Планета Фитнес»

Наверное, со стороны действительно кажется, что люди делают нечто невероятное. Но такова особенность воздушной йоги – она дает возможность раскрыть резервы организма, по-новому ощутить свое тело. Мои ученики часто удивляются, когда у них получается делать асаны, принимать позы, которые им казались в принципе недостижимыми, уже на первом занятии. К примеру, чтобы делать перевернутые асаны, в обычной йоге нужно тренироваться года полтора, а с помощью гамаков это можно сделать на первом же уроке. При этом позвоночник будет не нагружаться, а наоборот, вытягиваться и расслабляться. Воздушная йога тем и хороша, что она дает двойной эффект – силу и вытяжку. Это тренировка всех групп мышц, плюс великолепная терапия для позвоночника, плюс невероятный эмоциональный подъем. Поэтому заниматься воздушной йогой можно даже тем, кто имеет реальные ограничения по состоянию здоровья. А вообще, самое главное, на мой взгляд, – воздушная йога позволяет вам ощущать себя комфортно в своем теле.

После занятия, которое завершилось сеансом глубокого релакса, интересуемся у Виктории – как самочувствие, какие ощущения? По ее словам, и то, и другое – на высоте!

