

Воздушная йога набирает все большую популярность и с каждым днем готовых почувствовать от нее положительный эффект оказывается все больше. В чем состоит уникальность данного направления и какого эффекта позволяет достичь? На эти вопросы попробуем дать ответ в этой небольшой статье. Первым делом стоит сказать, что аэройогу придумал Кристофер Харрисон, который посредством данной техники сумел восстановить свое тело, после серьезной травмы.

Воздушная йога, это своего рода симбиоз обычной йоги, акробатики, гимнастики. В домашней обстановке заниматься не получится, потому как нужно специализированное оборудование. В частности гамак, который крепится к потолку. Абсолютно все виды упражнений делаются на высоте, гамак забирает большую часть веса и даже сложные асаны вы можете с легкостью сделать. Начинаешь чувствовать действительно новые ощущения, в какой-то момент может показаться, что ты паришь, тело расслабляется полностью. Посмотрите: [йога расписание](#) .



Одна из ключевых особенностей аэройоги - это декомпрессионные перевороты. Приняв положение вверх тормашками существенно улучшается кровоток. Постоянные тренировки улучшают память, приводят мышцы в тонус, нормализуют давление. Со временем в теле появляется быстрая гибкость, даются легче физические и умственные нагрузки. При этом нет никаких серьезных ограничений, заниматься воздушной йогой может каждый, было бы желание. Если у вас имеется бессонница, лишний вес, слабый иммунитет, боли в спине и мышцах, то несомненно стоит протестировать этот вариант фитнеса.

Любители аэройоги отмечают, что уже не могут от нее отказаться, поскольку это самый простой метод избавиться от стресса и наполниться гормонами счастья. Один из комментариев: тело словно перезагрузили, привычные уже боли просто пропали, тяжело словами передать эмоции. Воздушная йога, это находка для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, но при этом избегает тяжелых тренировок, либо они не подходят. Абсолютно все занятия проводятся под контролем грамотного специалиста. Который поможет забраться в воздушный гамак и верно выполнить все упражнения.