

Новый тип йоги перевернет традиционные представления

05.08.2011st.ant1167353

Теги: [спорт](#), [йога](#), [здоровый образ жизни](#)



Принципы воздушной акробатики и на 40% йоги соединились в системе AntiGravity Yoga, созданной акробатом и гимнастом Кристофером Горрисоном. Ее смысл заключается в том, что тренировка проходит в воздухе (человек подвешен в шелковом гамаке вниз головой).

По словам самого Кристофера, такое расположение тела позволяет сбалансировать все системы организма, повысить эффективность тренировок для живота и распрямить спину. Данную йогу уже практикуют в США, Ирландии, Италии и Британии.

Собственно, идея создания данной системы пришла Горрисону в голову, когда он увлекся йогой и изобрел особое приспособление, облегчающее тренировки своей труппы, использующей шелковые ленты. Ежедневная практика показала: когда человек висит вниз головой в гамаке, ему удается избавиться от всех проблем. Эти гамаки труппа использовала во время разогрева перед выступлением.

Гамак подойдет тем, у кого есть травмы спины и рук и они не могут выполнять некоторые упражнения на полу. Потом, в подвешенном состоянии, по заверениям Горрисона, активизируется кровоток и запускается механизм обновления. Поэтому сейчас он преподает и для детей, и для людей с ограниченными возможностями.

Источник: medkarta.com



**Антигравити йога
(воздушная, аэро-, йога в гамаках).**



**Антигравити йога
(воздушная, аэро-, йога в гамаках).**



Антигравити йога .

