

Терентьева Ирина Сергеевна

студентка

Маслова Мария Георгиевна

студентка

Люлина Наталья Владимировна

доцент

Торгово-экономический институт

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

г. Красноярск, Красноярский край

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ANTIGRAVITY

***Аннотация:** в данной статье рассматривается современное направление в йоге – AntiGravity йога, обосновывается его эффективное положительное влияние на здоровье. По мнению авторов, основным отличием AntiGravity йоги является то, что занятие происходит в свободном пространстве, не опираясь на пол.*

***Ключевые слова:** AntiGravity, йога, физическая нагрузка, современное направление йоги, влияние на здоровье, улучшение физического состояния, физическая нагрузка.*

Одно из самых популярных направлений сейчас все называют по-разному, воздушная йога, аэройога или AntiGravity. Сведения о появлении этого направления разнятся, существует две равнозначные версии. По первой это ответвление древнейшего направления – хатха-йоги. По второй версии это очень молодое направление, которое возникло не более 20 лет назад. Его изобрел гимнаст из Америки Кристофер Харрисон для своего шоу, после выступлений все артисты его труппы отмечали положительные изменения в физическом здоровье, они становились гибче, выносливее, также их сознание становилось умиротворенным, настроение улучшалось. Спустя некоторое время Харрисон создал известный сейчас гамак для выполнения гимнастических упражнений, при этом философия йоги была упущена, главный акцент делался на физические упражнения.

Основным отличием AntiGravity йоги является то, что занятие происходит в свободном пространстве, не опираясь на пол. Приспособлением для занятий служит специальная материя очень плотная материя, которая способна выдерживать до 150–200 кг, прикрепленная к потолку примерно в метре над полом, внешне напоминающий гамак.

Такого вида нагрузки предпочитают люди, которые хотят вытянуть позвоночник, улучшить осанку, развить или укрепить мышцы, улучшить гибкость, выносливость, координацию и другие способности. Эта тренировка абсолютно безопасна и подходит для людей с любым уровнем подготовки, весом, полом и возрастом.

В настоящий момент существует несколько направлений этого течения, например, пилатес, йога, стрейчинг и другие. Какое направление вы бы не выбрали, в ходе занятий будут задействованы все ваши мышцы и суставы, а благодаря большому количеству перевернутых поз, во время которых не чувствуется давление собственного веса, очень хорошо растягивается позвоночник, при том, что на него почти нет давления в этот момент. Также перевернутые позы очень хорошо влияют на настроение и на эмоциональное состояние в целом.

Преимуществами направления AntiGravity является:

- укрепление опорно-двигательной системы в целом, и позвоночника в частности;
- развитие гибкости и подвижности суставов и сухожилий;
- укрепление мышц и появление мышечного корсета;
- улучшение функций организма, связанных с движением, таких как координация, выносливость;
- улучшается кровеносная система, кровообращение становится интенсивнее, а за счет этого повышается общая работоспособность человека;
- в целом увеличивается иммунитет, организм человека лучше сопротивляется заболеваниям.

Также занятия йогой в гамаках очень хорошо отражается на головном мозге занимающегося. Доказано, что занятия помогают избавиться от депрессии,

нервозности, тревожных мыслей. Йога в гамаках обладает расслабляющим эффектом, помогает бороться с нервозами.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что такое направление как AntiGravity просто необходимо жителям мегаполисов, в качестве источника успокоения расслабления, возможности укрыться от суеты большого города, и обрести гармонию, здоровье и красоту.

Несмотря на большое количество преимуществ занятий йогой в гамаках не всем полезны эти занятия, некоторым людям эти занятия противопоказаны. Нежелательно заниматься этими видами нагрузок людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, людям, перенесшим черепно-мозговую травму, или имеющим высокое внутри черепное давление и связанные с этим головные боли. Также занятия противопоказаны для людей, имеющих проблемы со спиной, например, грыжи, особенно беспозвоночные, серьезные травмы спины, варикоз, тахикардия, увеличенная щитовидная железа. Еще нежелательно заниматься йогой беременным женщинам, особенно на последних месяцах.

Особенно полезны занятия AntiGravity, если у человека наблюдается мигрень, нездоровый цвет лица, усталость, имеются проблемы с обменными системами. У занимающихся отмечается снижение веса тела, устанавливаются процессы обменные, начинают хорошо функционировать все системы в теле человека, повышается упругость кожи, уходит дряблость и целлюлит.

Также необходимо отметить, что заниматься этими видами нагрузок возможно только в специально оборудованном зале, создать условия в своей квартире для комфортных занятий самостоятельно не получится. Возможно поэтому постепенно этот вид йоги становится более популярным и массовым. У этого направления определенно есть будущее.

Список литературы

1. Материалы открытого электронного ресурса «CONSILIUM MEDICUM» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.con-med.ru/>
2. Материалы открытого электронного ресурса «YOGA» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yogajournal.ru/>