АНТИГРАВИТИ ЙОГА: УЧИМСЯ ЛЕТАТЬ.

*Девушки в темноте, казалось, спали в гамаках, играла медленная расслабляющая музыка, а из угла зала шел рассказ о детских беспечных днях…*

Это первое, что я увидела, зайдя в тёмный зал. Уже потом, собираясь домой, девушки прокомментировали прошедший урок АнтиГравити Йоги.

Лариса Сахапова: «Необычные ощущения, возвращаешься в детство, что-то новое в тренировках. Не похоже на всё остальное. Легко, интересно, здорово».

Елена Тимофеева: «Я первый раз пришла на этот урок. Если честно, первый раз меня укачивает. Немного, из-за переворотов. Я только расслабилась в конце, когда уже легли отдыхать. Ну, потому, что первый раз. Когда смотришь, кажется сложно, а когда начинаешь делать, оказывается, ты ещё ничего, и всё получается. Обязательно буду дальше ходить».

Судя по таким отзывам, заниматься действительно интересно и увлекательно. О самой практике рассказывает Наталья Маракулина, тренер групповых программ «АнтиГравити Йога» фитнес центра [«Колизей»](http://perm.mediamoda.ru/users/viewprofile/677):
Этот метод был изобретен Кристофером Харрисоном. Долгое время он танцевал на Бродвее, был акробатом, затем увлекся йогой и совместил всё это. Появился гамак. АнтиГравити Йога — это смешение многих направлений, но, в общем и целом, это йога. Это не та йога, к которой все привыкли, потому что здесь есть такие же асаны (позы йоги — прим. ред.) статические, но есть ещё и упражнения общеукрепляющие: различные прыжки, полёты, левитация, кувырки.
«Фишкой» этого метода является перевернутые позы. Они имеют колоссальное воздействие на организм. На внешний мир человека: его физическое состояние, улучшается работа мозга, работа всех систем и органов. Улучшается состояние позвоночника, потому что под действием силы тяжести происходит естественное вытяжение позвоночника. Зафиксированы данные, что человек за урок АнтиГравити йоги вытягивается от 0,5 до 2 сантиметров. К сожалению, это не аккумулируемый эффект, но, после каждого занятия человек становится действительно вытянутым.

Помимо этого, этот метод — это различные эмоциональные переживания, внутренние. Нужно будет выполнять акробатические трюки. Они достаточно простые для исполнения, но выглядят они действительно впечатляюще.

— Когда я представляю йога, я вижу его на верхушке горы в момент восхода солнца. А что нужно представлять здесь?
— Здесь состояние полета даже представлять не надо. То есть, у практики есть слоган: «АнтиГравити йога: мы научим вас летать!» Мы покажем вам, как. Человек, преодолевает земное притяжение, даже пусть с помощью гамака. А в некоторых положениях касание тела гамака минимальное и человек находится в прямом смысле в подвешенном состоянии и на него уже не воздействует сила притяжения. Сами полеты — это самая первая цель.

— А что делать, если голова кружится?
— Ну, это нормально в первые и вторые занятия. Много такого в практике было, когда я начинала уже вести АнтиГравити йогу, что у человека кружится голова от большого количества переворотов. Бывало так, что он приходит первый раз, ему очень сильно это нравится, он начинает кувыркаться, переворачиваться и потом чувствует, что переборщил.
У некоторых возникает головокружение, если есть проблемы с вестибулярным аппаратом. Ну, это нормально, потому что происходит тренировка вестибулярного аппарата и после каждого переворачивания, аппарат приходит в норму и каждое перевернутое состояние для него потом уже становится простым и более легким. В жизни это очень хорошо чувствуется, когда вас действительно перестанет укачивать в транспорте, голова перестанет кружиться, и вы будете себя хорошо чувствовать.

-Есть какие-то ограничения? Кому нельзя заниматься?
— Да, есть противопоказания. Это абсолютно противопоказано беременным женщинам, потому, что положение матки и положение плода в матке будет некомфортно для самого плода и врачи не рекомендуют перевернутое положение для беременных. Также, нельзя тем, кто перенес в недалеком прошлом различные операции. У кого проблемы с сердцем, так как это будет большая нагрузка на сердечную мышцу. И, также, перенесенные на позвоночнике операции. Потому, что мы будем выполнять захваты и обхваты спины, и давление гамака на спину может быть чрезмерным для оперированной спины. Ну, естественно, это проблемы с давлением. Потому, что это и так повышенное давление, ещё и силы тяжести всего корпуса будут давить.

— С противопоказаниями всё ясно, а что с показаниями?
— Я думаю, что это всем остальным людям. Потому, что в настоящее время в период больших огромных стрессов, в период напряженности, когда наше тело и наш мозг работает у многих на пределе возможности, всем необходимо расслабление. Необходимо снятие этого напряжения, как умственного, так и физического. И в конце занятия, в положении кокона, в такой «шавасане» просто невероятные ощущения. Даже те люди, которые постоянно торопятся, постоянно куда-то опаздывают, вечные у них дела, они все после этого кокона на несколько минут становятся более расслабленными.

— Допустим, кто-то уже ас, а кто-то первый день пришел заниматься. Как с этим быть?
— Мы ведем занятие вдвоем. Никогда не бросим человека, который не может перевернуться или не может сделать какой-то шаг. А те люди, которые могут двигаться без нашей помощи, они и двигаются дальше. Или допустим, я могу дать какое-то упражнение, а могу дать какой-то усложненный вариант. Например, изначально мы выполняем простое переворачивание, затем можем захватить одну ногу рукой, задвинуть ногу за голову, глаза закрыть при этом. Это будут усовершенствованные позы для людей, которые привыкли уже к простым упражнениям.

— Много людей ходит на АнтиГравити йогу?
— Мы когда проводили неделю открытых уроков, у нас были полные залы. Когда мы ввели платные занятия, народу не уменьшилось. У нас всего 18 гамаков. И, чтобы всем было комфортно, мы будем вводить запись.

— Расскажите подробнее о пользе перевернутых поз.
— Воздействие перевернутой позы колоссальное на организм человека. Потому, что обычно, когда мы находимся в обычной нашей жизни, силы тяжести действуют снизу вверх, и, получается, нашему сердцу надо приложить достаточно много усилий, чтобы подтянуть кровь к мозгу. То есть, снабдить мозг кислородом. Когда мозг не снабжается кислородом, он начинает ограничивать потребление кислорода и хуже работают все органы и ткани, потому, что мозг это всё контролирует. Когда вы висите вниз головой, под действием силы тяжести кровь свободно поступает в мозг, кислородом снабжаются все отделы, все органы. Всё ваше тело работает намного лучше. И ещё надо сказать, что отдел мозга гипоталамус, который отвечает за выработку гормонов, тоже снабжается кровью. Поэтому, когда вырабатывается много хороших, положительных гормонов во время тренировки, человек действительно становится спокоен, приходит в состояние полной гармонии и спокойствия.

— Надолго?
— Конечно, это предполагает систематические занятия, но нет такого, что «ой, не хочется идти на тренировку». После второго-третьего занятия, когда появляются первые результаты и человек сам их ощущает, он просто не может себе представить, как прожить без этого. Когда человек спокоен и находится в гармонии с самим собой, у него начинают налаживаться все его внешние обстоятельства. Это и работа, и семья, и друзья, и любимы и не любимые. Всё приходит в норму, всё становится максимально гармонично. Люди уже не представляют своей жизни без АнтиГравити да и любой йоги. В Америке, в Европе это просто невероятный бум. Сам Кристофер, создатель методики, говорил, что к нему приходят люди с утра, занимают место рядом с залом, чтобы только попасть на этот гамак.

— Сейчас у многих, мне кажется, возникнет мысль дома соорудить гамак и пробовать кувыркаться…
— Ну, это вообще всё очень сложно. Пермь — это второй город, который получил разрешение вести эту программу. Первый, естественно, Москва. Это всё не просто так. Гамак, например, должен быть особенный. Состав этих гамаков не раскрывается никому. Он может выдержать до 450 кг веса. Да и вообще, АнтиГравити йога — это жесткая система методик. Ведется это всё играючи, очень легко, потому, что у Кристофера есть определенная система ведения тренировки. Он говорит о том, что никогда тренер по АнтиГравити не должен давать что-то серьезное.
У нас есть очень жесткие рамки, по которым нам нельзя переворачивать людей больше, чем на определенное время в первом перевороте, больше, чем во втором и третьем. Также, определенное количество времени и определенное упражнение строго должны пройти между первым и вторым переворотом и так далее. Если человек пытается переворачиваться сам, я не думаю, что это может быть качественно. Это вполне может навредить его здоровью.

— Когда я зашла в зал, там было темно, все лежали в гамаках, вы что-то читали. Что это?
— «Шавасана», да. Поза расслабления. Я читаю разные сценарии всегда. Они зависят, во-первых, от того, какая часть дня. Если в 9 утра в понедельник говорить людям «расслабьтесь, погрузитесь в бездну…», то весь день гарантированно человек проведет под знаком расслабленности. Это плохо отразится на его работе. Поэтому, в такие моменты, мы даем дыхательные упражнения прямо в самом гамаке, которые наполняют энергией, наполняют живительной силой, и человек весь день чувствует себя бодрым и счастливым. А, например, в пятницу вечером, мы даем «представьте, что вас наполняет облако расслабляющее, теплое, серебристое…», чтобы человек мог после рабочей недели расслабиться, получить душевное удовольствие от того, что он делает в гамаке. Но сценарий всегда разный.

— А можно ли похудеть, занимаясь этим видом йоги?
— Это не прямая тренировка, которая будет направлена именно на увеличение скорости обмена веществ и так далее. Но, когда человек находиться больше в гармонии со своим телом, а это, безусловно, дает АнтиГравити йога, и как-то спокойнее относится к своему телу и воспринимает себя и свой внутренний мир таким, какой он есть, это, безусловно, очень хорошее подспорье. Хотя, небольшое ускорение обмена веществ будет всё-таки происходить, потому, что каждый раз переворачивание — это всё-таки некий стресс для организма. И он выделяет различные гормоны, различные вещества для того, чтобы восстановить человека от этого полезного стресса. Будут влиять на его вес в положительную сторону.

— Бодибилдинг — это сильный спорт, бег — это быстрый спорт, а как вы можете охарактеризовать АнтиГравити йогу?
— Расслабляющий, одновременно с этим тонизирующий и дающий удовольствие.

Когда мы с Натальей договорили, из зала уходила последняя девушка. После всей полученной информации хотелось воспользоваться шансом и узнать ещё одно мнение.

Светлана: «Да какие комментарии! Всё так классно, что без комментариев…»