Аэройога (UNNATA AERIAL YOGA) — это современное направление йоги, сочетающее в себе принципы йоги, растяжки, пилатеса и калланетики. Это достаточно молодое направление, оно зародилось примерно 15 лет назад.

Основательница этого направления – американская акробатка и йог Мишель Дортиньяк. В основе аэройоги лежит взаимодействие с гамаком. Благодаря силам гравитации работает главный принцип йоги в воздухе — вытяжение через расслабление. Гамак позволяет практикующим выполнять асаны с минимальным воздействием на суставы и позвоночник, одновременно получая все преимущества обычной йоги, такие как повышение гибкости, укрепление мышц, улучшение координации и равновесия.

Аэройога может практиковаться как с целью физического развития, так и для достижения душевного равновесия. Ведь это не только физическая тренировка, но и медитативная практика, способствующая расслаблению, снятию стресса и улучшению психического благополучия. Аэройога — это также превосходный инструмент для развития концентрации и осознанности, поскольку она требует полного сознания и контроля над каждым движением и дыханием. Аэройога доступна для практики людям всех возрастов. Она может быть адаптирована для удовлетворения различных потребностей и целей, включая борьбу с болевыми синдромами и восстановлений после травм.