



El deporte que se practica sobre un columpio y que te hará volar

Descripción

Cuando pensamos en hacer ejercicio, automáticamente nuestra mente se va a los deportes que se practican en el suelo o, en algunos casos, en el agua. Sin embargo, si damos rienda suelta a nuestra imaginación y nuestro cuerpo, podremos descubrir el Yoga Aéreo, un deporte que se practica en el aire. Sí, si quieres experimentar algo nuevo y sentirte como un miembro del Cirque du Soleil, entonces atrévete con esta disciplina y vuelve a sentirte como un niño en el columpio. Muchas celebridades ya lo han probado.



¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

¿Qué es el yoga aéreo?

Aeroyoga (también llamado Yoga Aéreo o Yoga Antigravedad) es una modalidad de yoga que combina movimientos propios de esta disciplina con ejercicios acrobáticos, pilates y danza. La característica principal de esta modalidad es que se realiza sobre una especie de columpio o hamaca de tela especial. De esta forma, el cuerpo se entrena flotando en el aire, y los ejercicios se realizan muchas veces boca abajo.

El control de la respiración también es esencial en el yoga aéreo. pixabay

Las sensaciones que evoca este deporte son en parte similares a las que experimentamos de niños cuando nos columpiábamos en el parque.



¿Es peligroso hacer ejercicio con el estómago vacío?

Beneficios del Yoga Aéreo

Entre los principales beneficios del yoga aéreo se encuentra su capacidad para ganar elasticidad y tonificar el cuerpo. Al mismo tiempo, esta modalidad también sirve para corregir malas posturas y reducir el estrés.

Prueba a hacer ejercicios de yoga en una hamaca suspendida en el aire. pixabay

¿Es difícil el yoga aéreo?

Pensar en realizar distintas posturas mientras flotamos en el aire parece una misión bastante complicada a priori. Sin embargo, quienes lo practican afirman que es un deporte apto para todos, incluidas las mujeres embarazadas. Dependiendo de la forma física, hay diferentes niveles. La dificultad de las posturas aumenta según el nivel de forma física de la persona, pero hay una constante en todas las modalidades: la respiración consciente y relajada.

Añade un plus a tu sesión habitual de yoga y prueba el Aero Yoga. pixabay

¿Cómo se hace yoga aéreo?

Para realizar Aero Yoga el elemento imprescindible es el columpio de tela en el que debes colgarte. Por ello, lo mejor es acudir a un centro especializado donde dispongan del material necesario y de supervisores especializados que te indicarán los ejercicios a realizar durante el entrenamiento. .

Las celebrities que ya se han sumado a la moda del yoga aéreo

Son muchos los rostros famosos que ya se han sumado a la moda del yoga aéreo. Entre los más conocidos se encuentran Paz Padilla, Pablo Motos, Verónica Blume, Isa Pantoja y Carlos Latre.

Fecha de creación

mayo 2023