

YOGA

DEUTSCHLAND

yoga-deutschland.de

Nr.4

AERIAL-YOGA
DER FLIEGENDE HUND

**INTERVIEW
MIT
GABRIELA
BOZIC**

ÜBER DEN INNEREN
SCHWEINEHUND UND
DIE HEILUNG DER
EIGENEN SEELE

STRESS ADE!
KONSTRUKTIV MIT
STRESS UMGEHEN



HOME YOGA
MORGEN- UND ABENDYOGA
FÜR EINE REGELMÄSSIGE PRAXIS

INTUITION
LERNEN SIE DIE INNERE
STIMME ZU HÖREN

MEHR SELBSTVERTRAUEN
5 PRAKTISCHE TIPPS

D 5,90 €



DE 5,90 € / AT 6,50 € / CH 9,00 CHF

Auf Tuchführung mit der Schwerelosigkeit

*Abhängen kann ganz schön anstrengend sein. Beim
Anti-Gravity- oder Aerial-Yoga praktizieren Sie nicht
auf der Matte, sondern per Trapeztuch – und tricksen
dabei die Erdanziehung aus*

*Text: Michaela Rose
Fotos: Jost Blomeyer*



Einsteigen, abhängen und ein bisschen fliegen – immer mehr Yogis hebeln beim Anti Gravity- oder Aerial-Yoga die Schwerkraft aus. Die üblichen (und auch unüblichen) Asanas praktizieren sie mit Hilfe eines Artistiktuches, das fest verankert von der Decke baumelt. Der Clou: Das Tuch ermöglicht Positionen, die ohne den Halt von oben nicht machbar wären. Dank ungewohnter Schräglagen fühlen sich die Yoga-Asanas schon bei den Sonnengrüßen à la Anti-Schwerkraft völlig neu an.

So lehnt man sich für den Stuhl in die Schlinge, darf sich beim Krieger für mehr Balance festhalten oder das Tuch um die Hüfte wickeln und den fliegenden Hund ohne Füße auf dem Boden praktizieren. Zwischendurch schaukelt man im Sitzen, hüpft wie eine Marionette über den Boden oder schlägt vom Tuch gehaltene Salti in der Luft. Insbesondere Umkehrhaltungen bekommen eine neue Dimension: Man schlingt z.B. das Tuch um Hüften und Beine, schiebt sich hoch in den Handstand und löst dann die Hände. Voilà, fertig ist der frei schwebende Kopfstand!





Selbst für erfahrene Yogis gibt's dabei nicht nur dank neu kreierter Positionen wie Kojote, Maultier oder Storch jede Menge Neuland zu entdecken. Schließlich turnt man nicht jeden Tag auf einer schaukelnden Matte herum. Festen Halt bietet der Stoff nicht wirklich. Auf der Matte mag manche Schluck-Wasser-in-der-Kurve-Haltung noch durchgehen – in der Luft wird mangelnde Körperspannung mit sofortigem Gleichgewichtsverlust geahndet. Denn beim Tuch-Yoga ist vor allem Ganzkörperspannung gefragt. Das hat nicht nur einen grandiosen Trainingseffekt, sondern teilweise auch einen gehörigen Verwirrfaktor, wenn der Orientierungssinn dabei auch noch kopfsteht.

Der Grund: Für die Übungen wickelt man sich dank Schritt-für-Schritt-Anleitung des Lehrers so ins Tuch ein, dass das Körper-Tuch-Knäuel in der Luft sicher hält. Das US-Anti-Gravity-Original wird als Show in zwanzig Meter Höhe geturnt. Tänzer und Luftakrobat Christopher Harrison mischte die Luftnummer ursprünglich für seine Artistikgruppe aus Gymnastik-, Yoga-, Tanz-, Pilates- und Akrobatikelementen. Doch auch einen Meter über dem Boden schwebend kostet es immer wieder Überwindung, sich dem Tuch in den scheinbar unmöglichsten Positionen anzuvertrauen. Nur zum Ende der Stunde nicht: Sanft schaukelnd liegt man ausgestreckt wie in einer Hängematte, schließt die Augen und gibt das Körpergewicht ganz ans Tuch ab – Shavasana für Überflieger.



Wirbelsäulen- Gymnastik im Fliegen

Jost Blomeyer ist Experte für Yoga zu Lande und in der Luft – als ausgebildeter Ashtanga-, Anti Gravity- und Aerial-Yogalehrer unterrichtet er in Berlin (www.aerial-yoga.de) und schwört auf „Yoga in the air“



Wie viel hat die Luftnummer mit Yoga zu tun?

Anti-Gravity- oder Aerial-Yoga hat was Verspieltes und Akrobatisches. Im Vergleich mit normalem Yoga bietet es weniger Entspannung und Meditation, keine Atemübungen, aber dank Hängen und Schaukeln mehr Leichtigkeit und Lockerheit. Wenn man nach dem Vinyasa-Prinzip Bewegung und Atmung miteinander verbindet und aus dem Yoga abgewandelte Übungen fließend aneinanderreihet, kann sogar ein Flow entstehen.

Mal ehrlich: Tuch statt Matte – was bringt das?

Bei vielen Übungen wird Ganzkörperspannung benötigt, weil man dank der instabilen Aufhängung ständig per Muskelkraft stabilisieren und ausgleichen muss. Dadurch wird insbesondere die Bauch-, Rücken- und Oberkörpermuskulatur gekräftigt, die bei anderen Trainingsarten häufig zu kurz kommt.

Und manchmal fühlt es sich wie Kletterversuche im Känguruhbeutel an...

Zu Beginn vielleicht. Grundsätzlich ist es ein effektives Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor und funktionellem Ansatz durch die lockere Aufhängung des Tuchs. Spannend ist das Thema Loslassen, denn man muss Vertrauen in das Tuch entwickeln, wenn man sich z.B. nach hinten reinfallen lässt. Dafür kann man wunderbar entspannen und wie ein Baby in der Wiege Geborgenheit erfahren, wenn man vom Trainer sanft angeschubst bei Shavasana schaukelt.

Warum ist es eine Wohltat für die Wirbelsäule?

Anti-Gravity- oder Aerial-Yoga ist quasi Wirbelsäulengymnastik im Fliegen. Danach kann man sich schon mal drei Zentimeter größer fühlen, weil es die einzige Technik ist, die durch hängende Umkehrhaltungen bewirkt, dass kaum Druck auf die Bandscheiben entsteht. Der Rücken wird auf natürliche Weise durch die Schwerkraft in die unübliche Richtung lang gestreckt.

Muss man ein geübter Yogi sein, um das praktizieren zu können?

Nein. Es können zwar eine Reihe von bekannten Übungen aus dem klassischen Hatha-Yoga geübt werden wie z.B. der Halbmond, der Krieger oder die Taube über Kopf, aber diese Positionen lassen sich auch schnell im Unterricht erlernen. Bei den Dehnübungen fällt es einem natürlich leichter, tiefer in die Positionen hineinzugehen, wenn man schon Yoga-Erfahrung hat.

Yoga in the air

Kurse, Workshops und Lehrer finden Sie unter www.aerial-yoga.de, www.antigravityfitness.com, www.ananda-aerialyoga.de und www.bewegungstuch.de.