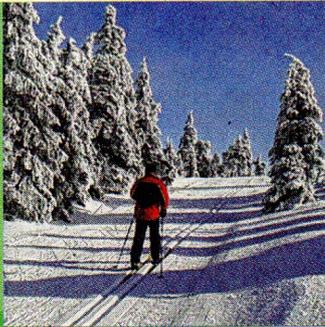
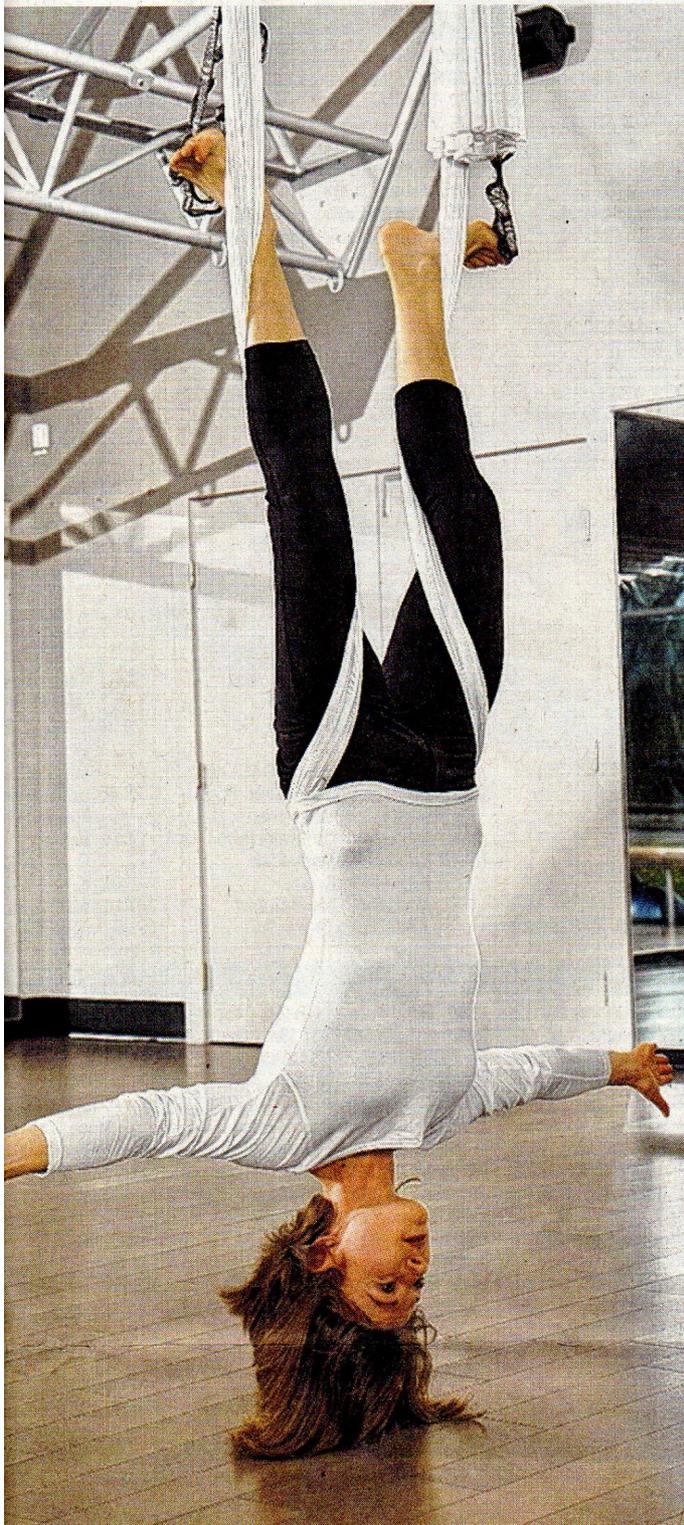


en lesen Sie
Skitouren
auf der Piste



freizeits



Manege frei!

Aerial Yoga ist ein neuer Fitness-Trend aus den USA – in Schwabing kann man lernen, wie man in einer Tuschlinge hängend Kraft, Dehnung, Beweglichkeit und Körperspannung trainiert

Nein, es ist nichts Altbekanntes, in ein neues Marketing verpackt. Aerial Yoga ist wirklich was anderes – und führt zu ganz neuen Körpererfahrungen. Wie das? Ganz einfach! Bei Aerial Yoga trainiert man mit einer langen Tuschlinge, die von der Decke hängt.

Dann kann der Mix aus Pilates, Yoga und Akrobatik beginnen. „Bei Aerial Yoga werden Kraft, Dehnung, Beweglichkeit und Körperspannung trainiert“, erklärt Maren Wilkins. Die 45-Jährige unterrichtet das Schweben-Yoga in ihrem Schwabinger Studio Aloha Mana. Denn ja, wie wunderbar, beim Aerial Yoga schweben und hängen die Teilnehmer zeitweise in den Tüchern wie in einer Hängematte und können sich – wie kleine Kinder – beschützt und behütet fühlen.

Das ist der entspannende Teil der Trainingsstunde. Der anstrengende Teil ist – alles andere. Denn wie beim klassischen Yoga oder Pilates wird der Körper von Kopf bis Fuß mit Dehn- und Kräftigungsübungen durchgearbeitet. Das Tuch dient als Unterstützung. Wilkins: „Bei Aerial Yoga übertragen wir die Yoga-Positionen auf das Tuch und nutzen die Schwerkraft, um uns tiefer in die Dehnung reinfallen zu lassen.“

Ich staune: Das Tuch ist ein multifunktionales Fitnessstool. Mal hängen die Füße oder Beine im Tuch,

während wir beispielsweise Liegestützen machen. Mal benutzen wir es, um unseren Brustbereich zu öffnen und zu dehnen. Oder wir machen durch das Tuch hindurch einen Vorwärtspurzelbaum oder stemmen uns in eine Kerze auf. Voilà, wenn das nicht Akrobatik vom Feinsten ist!

Ich strahle, als hätte ich gerade einen Preis gewonnen. Dabei habe ich nur Kunststücke gemacht, die mir aus meiner Kindheit vom Turnen her vertraut sind! „Das Wichtigste ist, dass du die ganze Zeit deine Körperspannung hältst“, erklärt mir Wilkins, die den Trend aus den USA nach München geholt hat. In den Staaten hat der Boom vor etwa zehn Jahren begonnen, als Artisten, die ja Meister in Körperspannung, Beweglichkeit und Akrobatik sind, eine Sportart kreierten, die auch für Breitensportler attraktiv und durchführbar ist.

„Ich finde Aerial Yoga toll, weil es so vielseitig und spielerisch ist“, schwärmt die 34-Jährige Veronika, die wie ich zum ersten Mal mit dem Tuch gearbeitet hat. „Es ist eine tolle Ergänzung zum klassischen Yoga.“ Und die 29-jährige Ferial ergänzt: „Es ist zwar total anstrengend, macht aber vor allem richtig viel Spaß.“

Mitmachen kann jeder und jede, denn Aerial Yoga kann man bei jedem Fitness Level lernen. Hauptsache ist, dass man sich nicht überfordert. Bei Bluthochdruck, Schwindel und Kopfschmerzen sollte Aerial Yoga nicht gemacht werden, da es viele Kopf-Über-Übungen gibt. Ansonsten gilt: Manege frei für Aerial Yoga!

Frauke Gerbig

Infos: www.aloha.mana.de

aucht man Körperbeherrschung - und Mut.

Foto: Fotolla