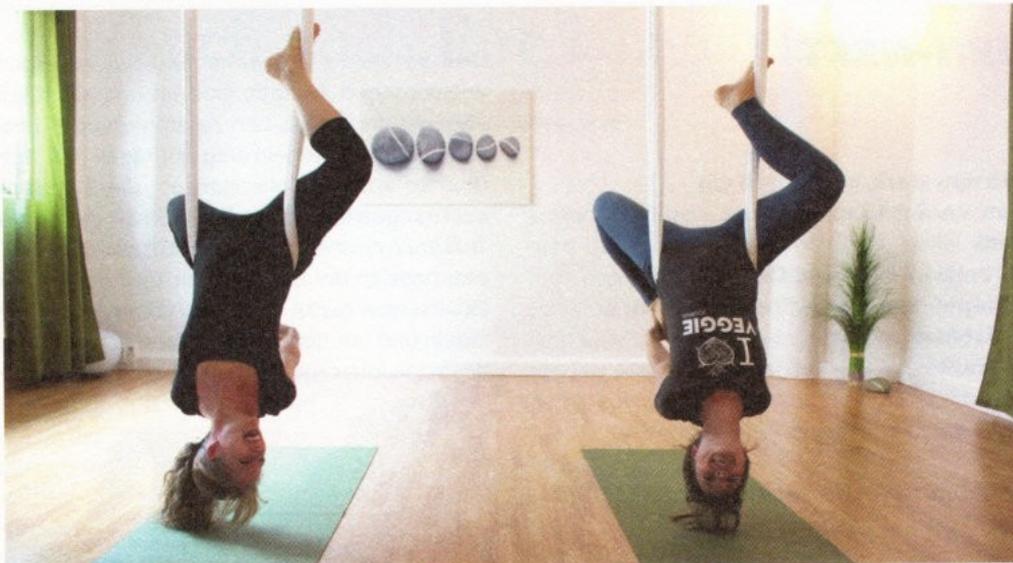


Aerial Yoga

Ein Selbstversuch

Wie Yoga auf der Matte – nur besser? Redakteurin Susanna Hanneke wird zur Yogini der Lüfte, um herauszufinden, welche positiven Effekte auf Körper und Seele die schaukelnden Übungen für uns bereithalten.



Als ich von Aerial Yoga erfahre, will ich es sofort ausprobieren. Viel weiß ich nicht darüber, aber es kann doch nur toll sein, kopfüber von einer Art Hängematte zu baumeln und zu entspannen ... Also gehe ich mit meinem rudimentären Know-how von ein paar Anfänger-Yoga-Kursen ins ALOHA MANA Yoga-Studio in München-Schwabing. Maren Wilkins empfängt mich mit einem ausgeglichenen, entspannten und wohlwollenden Lächeln. „Kann's losgehen?“ Klar doch, ich bin bereit!

Zusammen mit drei weiteren Teilnehmerinnen (das männliche Geschlecht ist leider immer noch rar bei dieser Sportart) stehe ich in dem hellen, spirituell eingerichteten Raum, neben einem von der Decke hängenden trapezförmigen Lycra-Tuch. Ich inspiziere es und bekomme Lust, mich einfach in diese Hängematte hineinzulegen und etwas zu dösen. Doch so weit kommt es nicht; es geht los. Sich das erste Mal einfach kopfüber fallen

zu lassen, nur mit einem dünnen Tuch in der Leistengegend, bedarf schon einiges an Überwindung – doch ich werde augenblicklich belohnt mit einer angenehm tiefen Dehnung und einem ausbalancierten Körperbewusstsein. Ganz zu schweigen von den Glücksgefühlen, die in mir aufsteigen, weil ich es „geschafft“ habe. Selbst Vorwärts- und Rückwärtsrollen klappen mit diesem Wundertuch unter der sehr präzisen Anleitung und den wachsamem Augen von Maren wunderbar. Wann habe ich so etwas das letzte Mal gemacht? Vielleicht mit zehn, an der Reckstange im Pausenhof meiner Grundschule. Hier und jetzt erinnere ich mich, wie viel Spaß das macht. Eine größere Herausforderung ist dann der Schulterstand in der Luft. Die Arme hinter dem Rücken um das Tuch gewickelt und mit dem Oberkörper vornüber gebeugt, schwinde ich mich mit Kraft nach oben. Meine Fuß-Außenkanten gleiten entlang des Stoffes senkrecht nach oben, gleichzeitig strecke ich immer weiter das Gesäß nach

vorne, mein Beckenboden ist aktiv und den Bauchnabel ziehe ich in Richtung der Wirbelsäule. Wow, was für ein tolles Gefühl, kopfüber in der Welt zu hängen und sich auf die Atmung zu konzentrieren.

Die Positionen haben in der Regel dieselben Namen wie beim „normalen“ Yoga auf dem Boden: In den „herabschauenden Hund“ geht man mit den Beinen im Tuch verschlungen, während des „Fisches“ schaukelt der Körper in der Luft. „Die Dehnungen sind zugleich sanfter und intensiver, da die Schwerkraft einem hilft, sich entspannt mit seinem ganzen Körpergewicht hineinzulegen“, meint Maren. Und so wechselt das Training zwischen zart-schaukelnden Dehnungen und schweißtreibenden, akrobatisch anmutenden Kraftübungen, die die Tiefenmuskulatur beanspruchen und jetzt schon den Muskelkater von morgen versprechen.

Beeindruckend, was Aerial Yoga so alles bewirken soll: Stärkung der Muskulatur



(vor allem der tiefen Haltemuskeln), Verbesserung des Gleichgewichtssinns, tiefe und intensivere Dehnung in den Yoga-Positionen, Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke, Aktivierung der sieben Chakren (diese Hauptchakren können Blockaden auflösen), Entschlackung und – nicht zuletzt – Erleben von Spaß durch Bewegung. Das meiste davon kann ich bereits nach den ersten 15 Minuten nachvollziehen. Maren erklärt uns außerdem, dass gerade bei den Umkehrhaltungen die Organe aus ihrer eigentlichen Position gelöst werden und dadurch eine Art „Massage“ erhalten – tiefsitzende Blockaden lösen sich und man fühlt sich danach wie neugeboren. „Mir gefällt dieser Yoga-Trend aus den USA“, denke ich, während ich gerade wieder kopfüber im Tuch hänge und eine schonende Variante des Kopfstandes mache – nämlich ohne tatsächlich mit dem Kopf den Boden zu berühren.

Eine knappe Stunde ist vorüber, meine Muskeln zittern, aber ich fühle mich ausgeglichen und entspannt. Und dann wird mein anfänglicher Wunsch vom Indie-Hängematte-Kuscheln doch noch wahr. Für die Endentspannung (Sanskrit: śavāsana) legen wir uns in das Tuch hinein – entweder auf den Rücken oder seitlich, mit angewinkelten Beinen. Und so schweben wir bei leiser Musik von dannen, bis auch die letzte innere Anspannung einem wohligh-warmen Gefühl weicht, das sich von der Körpermitte bis in die Finger- und Zehenspitzen ausbreitet.

sh

Ein Einzeltermin bei Maren im ALOHA MANA Yoga-Studio kostet 20 €, 10 Termine 180 €. Weitere Informationen gibt es auf www.aloha-mana.de