



Die neue Leichtigkeit



Geborgenheit erfahren

Wirkungsvoll Abhängen mit Aerial-Yoga

Schon mal kopfüber in einem Tuch gehangen? Aerial-Yoga verhilft zu neuen Körpererfahrungen.

Die Schwerkraft ist bei Yogaübungen nicht immer ein guter Freund, beispielsweise wenn die Beine beim Schulterstand partout nicht oben bleiben wollen. Anders beim Aerial-Yoga! Eine Art Hängematte, deren Enden statt zwischen zwei Bäumen an der Decke befestigt sind, erlaubt uns nun spielerischen Umgang mit der Erdanziehung.

Schwerelos

Ein trapezförmiges Lycra-Tuch trägt wahlweise Arme, Beine, Oberkörper, sogar das ganze Körpergewicht. Klassische Yogapositionen (Asanas) erfahren eine neue Leichtigkeit, so bringt mancher Yoga-Fan hier Haltungen fertig, die auf der Matte noch etliche Einheiten gebraucht hätten. Paradebeispiel sind Umkehrstellungen, bei denen Kopf und Oberkörper unten, die Beine oben sind. Die Kombination aus Boden- und Tuchübungen spürt be-

wusst den Unterschieden bei den gleichen Asanas nach.

Trainingspartner Tuch

Aerial-Yoga ist dabei alles andere als gemütliches Abhängen. Der Stoff gibt zwar Stabilität, ist aber frei aufgehängt und damit beweglich. Um die Position im wackligen Begleiter zu halten, müssen tiefe Muskelgruppen ordentlich arbeiten. Das Krafttraining für Arme, Beine, Bauch und Rücken zeigt mit anfänglichem Muskelkater deutlich, wo die wichtigsten Haltemuskeln liegen. Ähnlich intensiv sind die Dehnungen. Indem nicht die eigenen Muskeln einzelne Körperteile halten, sondern das Tuch, können sich Bänder und Sehnen ausgiebiger und dauerhafter in die Länge ziehen. Einmal vertrauensvoll ins Stretching reingehängt, ein super Gefühl!

Loslassen

Wie jede Yoga-Richtung hat auch die Arbeit mit dem Tuch eine tiefere Wirkung. Das eigene Körpergewicht erfahren und aushebeln, sich



Asanas im Tuch erfordern Balance

buchstäblich hängen lassen und in die Obhut eines stummen Partners zu geben, fällt anfangs nicht leicht. Ganz nebenbei schult das schwankende Stück Stoff Balance, Körperspannung und Vertrauen. Wer zur Endentspannung darin schwebt wie in einem schützenden Kokon, mag gar nicht wieder auf den Boden kommen. Kontakt: www.ananda-aerialyoga.de

Weiterführende Literatur zu diesem Thema finden Sie in unserer LESE-ECKE auf Seite 23.

Fotos: © Ananda Aerial Yoga