



Cocooning: Eingehüllt und beschützt ganz bei sich selbst



Schwerelos: Bei der Rückbeuge entlastet das Tuch den Körper

## AUSPROBIERT

# SCHWEBEN

Yoga hilft, mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Das neue Anti-Gravity-Yoga hebt jetzt fast auch noch die Schwerkraft auf. Unsere Autorin Carsta Maria Müller ist mit Körper und Seele auf Tuchfühlung gegangen

**D**er Raum im 17. Stock auf der 37th Street wirkt, als betrete man ein fernes Land. Orangefarbene Stoffbahnen hängen von der Decke, indische Musik entführt in andere Sphären und nur der Klang weit entfernter Polizeisirenen erinnert daran, dass man in New York ist. „In 15 Minuten hängt ihr kopfüber in den Tüchern“, sagt Lorianne Major, unsere Trainerin, und schaut aufmunternd in die Runde. Fragend schweift mein Blick zu den Haken an der Decke. „Keine Angst!“, beruhigt sie mich, „die Tücher wurden speziell für die Luftakrobatik entwickelt. Stoff und Aufhängung halten bis zu 400 Kilogramm.“ Okay, aber Luftakrobatik? Das muss ein Missverständnis sein. Ich wollte doch einfach nur Yoga machen!

Das Warm-up beginnt: „Schwingt das Tuch hinter euch“, sagt Lorianne. „Nehmt jetzt ein Drittel des Stoffs zwischen die Fäuste, schiebt ihn in die Kniekehlen und setzt euch in den Rest des Tuchs hinein.“ Gesagt, getan. Ich bin auf Tuchfühlung. Der Stoff schmiegt sich an mich wie eine zweite Haut. Mein Herzklopfen lässt nach. Ganz langsam schwinde ich hin und her, mein Atem gibt den Takt vor. Ich fühle mich wie in einem Kokon. Eingehüllt, aufgehoben, beschützt.

Das Einzige, was ich von meinem Versteck aus sehe, ist, wie Lorianne uns zeigt, was wir zu tun haben. Das Tuch bringt uns in Schwung, dient aber auch als Stütze bei den Übungen. Die Rückbeugen fallen mir viel leichter, weil ich richtig loslassen kann. Außerdem intensiviert das Tuch das Training: Ich

merke, wie selbst die tiefe Muskulatur stimuliert wird – genau wie es mir vorher versprochen wurde. Und dass selbst das Lymphdrüsen system in Schwung kommen soll, steht gefühlt außer Frage.

Mit jeder Übung spüre ich mehr Energie und Selbstvertrauen. Mir gelingen sogar Klimmzüge! Immer mutiger schwinde ich durch den Raum, waagrecht, senkrecht, kopfüber. Ja, wirklich wie eine Luftakrobatin!

Als Lorianne nach einer Stunde Schwerelosigkeit die Fenster öffnet, erwache ich aus einer Art Trance. Nicht nur mein Sportler-Ego hat sich zu Höhenflügen aufgeschwungen, auch etwas in mir selbst. Als hätten Körper und Seele sich berührt. Daran ändern auch die Polizeisirenen nichts, die der sanfte Wind jetzt wieder zu uns hereinträgt. Die Wirklichkeit da draußen kann mir im Moment gar nichts anhaben. Denn noch schwebe ich über dem Boden der Tatsachen. Ein tolles Gefühl! ☺

### ADRESSEN

Om Factory, New York, [www.omfactorynyc.com](http://www.omfactorynyc.com), Aspria Berlin, Berlin, [www.aspria-berlin.de](http://www.aspria-berlin.de), Ananda Aerial Yoga Institut, Hamburg, Kaifu Lodge, [www.ananda-aerialyoga.de](http://www.ananda-aerialyoga.de), Aloha Mana, München [www.aerial-yoga-muenchen.de](http://www.aerial-yoga-muenchen.de), Pfitzenmeier, Schwetzingen, [www.pfitzenmeier.de](http://www.pfitzenmeier.de), JA Sport, Gerlingen, [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)