

Beschwingt, leicht & schwerelos

Einfach mal abhängen – nicht faul auf dem Sofa, sondern aktiv in einem riesigen Tuch. Es trägt das Körpergewicht und macht viele Übungen einfacher als am Boden. Aerial-Yoga nennt sich das. Hier finden Sie alles, was Sie darüber und über weitere Yoga-Trends in den Spas und Studios der Metropolen wissen sollten

Zartbeige, sonnengelb, grasgrün oder knallrot – bunte Stoffe baumeln von der Decke und verwandeln den Übungsraum des „Meridian Spa“ in Hamburg in einen wahren Tücherwald. Bestimmten bislang Yoga-Matten das Bild, sind es jetzt die trapezförmigen Tücher aus einer transparenten und dennoch robusten Lycrafaser. „Beim Aerial-Yoga in der Luft ist das Tuch euer Partner“, erklärt Lehrerin Dhanya Meggers den Kursteilnehmern. Und in der Tat, schon bald wird man eins mit seinem Tuch. Darin sitzend oder liegend, beginnt jeder, sanft zu schaukeln und sich den Bewegungen hinzugeben. Stützt Arme und Beine ab oder verschwindet komplett in den gigantischen Stoffmaßen von 3,60 mal 2,80 Metern und fühlt sich wunderbar sicher aufgehoben. „Das Schweben ist eine ganz besondere spirituelle Erfahrung, viele können so besser loslassen und fühlen sich geborgen wie ein Baby im Schoß der Mutter“, sagt Dhanya.

„Anders als bei den Bodenübungen trägt das Tuch einen Teil des Körpergewichts, und in der Schwerelosigkeit fallen Dehnungen und vor allem die Umkehrstellungen leichter.“ So finden Yoga-Anfänger in der Schweben spielerisch den Einstieg, und auch wer Rücken- oder Gelenksbeschwerden hat, bekommt die Übungen, Asanas genannt, locker hin. Gerade die Kopfüber-Positionen, zum Beispiel der Handstand, sind im Tuch einfacher als am Boden, entlasten die Wirbelsäule und sehen dabei auch noch ungemein akrobatisch aus. Wer glaubt, dass Yoga in der Schwerelosigkeit weniger effektiv sei, täuscht sich gewaltig. „Übungen, die einfach aussehen, haben es in sich“, beschreibt Dhanya die Standwaage – eine Position, in der man im Stehen ein Bein im Tuch abstützt und den Oberkörper nach vorn lehnt. „Um hier die Balance zu halten, sind die Muskeln ziemlich gefordert.“ Trainiert wird nicht nur in

der Luft, sondern auch mit Bodenkontakt. „Eine ideale Kombination der Elemente Luft und Erde, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt“, weiß Dhanya.

Wie so viele Fitnesstrends kommt auch dieser aus Amerika und machte dort als Antigravity Yoga (Anti-Schwerkraft-Yoga) und Unnata Aerial Yoga Furore. Entwickelt wurde es von Akrobaten, die das Tuch aus der Kuppel der Manege hinunter ins Fitnessstudio holten und eine ganz neue Art des Work-outs schufen. Vor knapp zwei Jahren entdeckte Dhanya ein Foto



Körper und Seele baumeln lassen beim Aerial-Sawasana zum Schluss

davon in einer Zeitschrift, reiste nach New York und ließ sich dort ausbilden. Zurück in Deutschland, kreierte sie dann ihre eigene Form: Ananda-Aerial-Yoga. „Das amerikanische Vorbild war mir zu work-out-orientiert, für mich fehlte die spirituelle Note. Ananda bedeutet Glückseligkeit. Die empfinde ich, wenn ich im Tuch bin, und die sehe ich auch in den Gesichtern meiner Kursteilnehmer,

wenn sie in der Schwerelosigkeit abheben.“

Ganz so abgehoben geht es beim Hot- oder Bikram-Yoga, das immer mehr Städter nach dem Job ins Studio lockt, nicht zu. Wenn der Raum auf 38 bis 40 Grad geheizt ist, sind Asanas ziemlich schweißtreibend und der Stoffwechsel kommt ordentlich in Fahrt. Der Körper entspannt, entgiftet, und der Stress des Tages wird auch gleich mitausgeschwitzt. Wärme macht zudem beweglicher, lockert verhärtete Muskeln und tut besonders bei Rückenproblemen gut. Im Wüstenklima-Yoga gehören allerdings eine große Wasserflasche, zwei Badetücher ▶

Im Tuch sind auch Yoga-Anfänger gut aufgehoben

Loslassen und träumen: Die Arme im Tuch verschlungen und die Augen geschlossen, so geht beim Aerial-Origami jeder auf eine Reise nach innen. Die Farbe des Tuchs wählt man jedes Mal neu – entsprechend der Stimmung