

Im Aerial Yoga erleben Anfänger schnell Erfolgserlebnisse

Der schwebende Yogastil enthält Elemente der Akrobatik. Er kostet etwas Mut und Überwindung, aber es lohnt sich.

Von Michelle de Oliveira

Meine Arme liegen gekreuzt über meiner Brust, das Tuch schmiegt sich eng an meinen Körper, ich schaukele sanft hin und her. So geborgen und entspannt möchte ich für immer in Savasana, der Schlussentspannung nach meiner ersten Aerial-Yoga-Lektion, liegen bleiben.

Ich übe seit vielen Jahren Yoga, habe eine Yogalehrer-Ausbildung absolviert und selbst unterrichtet. Trotzdem bin ich vor meiner ersten Aerial-Yoga-Stunde aufgeregt. Ich kann mir nicht genau vorstellen, was auf mich zukommt, weiss einzig, dass ich gleich in einem Tuch, das von der Decke hängt, herumturnen werde.

Vor dem Beginn der Stunde klettern die anderen Yogis auf die Leiter und befestigen die Tücher an den Haken. Ich bin etwas ratlos, aber Eveline Wild hilft mir. Sie gibt die Aerial-Stunde im Studio Yoga-Corner im zürcherischen Schlieren. Sie bringt das feine Tuch so an, dass es auf der Höhe meiner Hüfte hängt. Das ist entscheidend. «Ist das Tuch zu weit oben, verliert man schneller die Balance, hängt das Tuch zu tief, besteht die Gefahr, mit dem Kopf auf dem Boden aufzuschlagen», sagt sie. Jetzt bin ich wirklich nervös. Ich mag Umkehrhaltungen, also zum Beispiel den Hand- oder Unterarmstand. Aber ich übe immer in der Nähe einer Wand. Der Gedanke, im freien Raum auf den Händen zu balancieren, bringt mich ins Schwitzen.

Traditionelles Yoga neu erfahren

Aerial Yoga kommt ursprünglich aus den USA, wo es als Anti Gravity Yoga bezeichnet wird. Eveline Wild beschreibt den Stil als Mischung aus Yoga, Pilates, Tanz und Akrobatik. «Ich liebe es, verschiedene Elemente zusammenzubringen», sagt sie. «Es darf auch gelacht werden, das ganz traditionelle, stille Yoga liegt mir weniger.»

Der Beginn ihrer Klasse ist dann aber doch ganz ruhig. Wir sitzen im Hängematten-ähnlichen Tuch, die Fusssohlen liegen aneinander, ich bin wunderbar eingepackt, und es gelingt mir, mich ganz auf meinen Atem zu konzentrieren. Dann strecken wir die Beine entlang des Stoffes nach oben, für eine Dehnung der Rücken- und Beinmuskulatur. Eine Asana aus dem traditionellen Yoga, die schwebend ausgeführt gleichzeitig vertraut und doch ganz neu ist. Dieses Gefühl wird mich während der ganzen Lektion begleiten, zum Beispiel auch beim herabschauenden Hund, bei dem das Tuch um die Hüfte viel Gewicht trägt und so eine ganz neue Erfahrung der Übung ermöglicht.

Ich bin während der ganzen Lektion voll konzentriert, damit ich den Bewegungen



Am Ende fühlt man sich federleicht: Beim Aerial Yoga sind gerade Umkehrhaltungen einfacher.

folgen kann. Die grosse Spiegelwand, die mich zu Beginn irritiert hat, erweist sich als hilfreich, wenn ich plötzlich die Orientierung verliere und kontrollieren muss, wo sich meine Arme und Beine befinden. Einige Male bleibe ich mit den Füssen im Tuch hängen und muss mich unlegant befreien, während die Geübteren mit einer Rolle rückwärts leichtfüssig auf dem Boden landen.

Und dann kommen sie, die Umkehrhaltungen. Ich folge den Anleitungen, und bevor ich weiss, wie mir geschieht, hänge ich kopfüber im Tuch, die Beine um den Stoff gewickelt, und schwinde in der Luft. Ich fühle mich federleicht, auch wenn mein Kopf eine dunkelrote Färbung angenommen hat.

«Aerial Yoga ermöglicht auch Anfängern schnell ein Erfolgserlebnis, gerade Umkehrhaltungen können dank dem Tuch einfacher eingenommen werden», sagt Eveline Wild. So kann man zum Beispiel von den positiven Wirkungen des Kopfstandes profitieren, ohne die Belastung der Halswirbelsäule in Kauf zu nehmen.

Aerial Yoga ist für alle geeignet. Einzig wer einen hohen Augendruck hat, sollte besser einen Yogastil wählen, bei dem man

weniger kopfüber ist. Die Lektion heute ist bis auf einen Mann ausschliesslich von Frauen besucht. «Es gibt aber auch Klassen, in denen die Männer klar in der Überzahl sind», sagt Wild.

Kein Leistungsdruck

Wie viel Akrobatik und wie viele traditionelle Yoga-Elemente in eine Lektion integriert werden, hängt von der Lehrperson ab. Wild war Kunstturnerin, Pole-Tänzerin und unterrichtet an einer Zirkusschule - das merkt man ihrem Unterrichtsstil an, sie baut gerne Akrobatik-Elemente ein. Gefährlich wird es aber nie. In den sechs Jahren, in denen Wild unterrichtet, ist eine einzige Person aus dem Tuch gefallen. «Die Schülerin hat sich nicht an meine Anweisungen gehalten und sich selbst wohl etwas überschätzt.»

Was ihr am Yoga im Gegensatz zu den anderen Sportarten gefällt, ist, dass es keinen Leistungsdruck gibt: «Man soll sich fordern, aber nicht überfordern, der Spass steht im Vordergrund.» Tatsächlich erlebe ich Aerial Yoga als sehr unterhaltsam. Und intensiv: Ich habe Tage später noch Muskelkater.

Das sind die kuriosesten Yogastile

Die Yoga-Szene bietet zahlreiche schräge Angebote. Wie wäre es beispielsweise mit Hundeyoga? Beim sogenannten **Doga** kann der Vierbeiner mitturnen und den herabschauenden Hund in Perfektion vorführen. Auch sanfte Massagen fürs Tier können Teil der Lektion sein. Einerseits kann dank Hundeyoga die Bindung zum Tier gestärkt werden, andererseits soll das Streicheln des Hundes beruhigend und stressreduzierend auf den Menschen wirken. Diesen therapeutischen Ansatz verspricht auch **Ziegenyoga**. Die Zwergziegen werden nicht dressiert, sondern spazieren nach Lust und Laune von Yogamatte zu Yogamatte und knabbern und kitzeln schon mal an Yogis Zehen.

Lustig geht es auch beim **Lachyoga** zu. Zu Beginn muss man sich zum Lachen zwingen, aber mit der Zeit kommt das Gelächter ganz automatisch. Meist sitzen die Teilnehmer im Kreis und bringen sich gegenseitig zum Lachen. Dadurch sollen entzündungshemmende und schmerzlindernde Stoffe freigesetzt, Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet werden. Um diesen Effekt zu erzielen, soll mindestens eine Viertelstunde am Stück gelacht werden.



Soll Stress reduzieren: Ziegenyoga.

Für den Start ins Wochenende eignet sich **Bieryoga**. Dabei übt man statt des Sonnengrasses den Biergruss, aus Oom wird Proost, und in der Position des Baumes wird eine Bierflasche auf dem Kopf balanciert. Natürlich darf man sich hin und wieder einen Schluck Bier gönnen, mehr als eine Flasche soll während der Lektion aber nicht getrunken werden.

Wer es gerne hart mag, geht zum **Heavy Metal Yoga**. Anstatt zu sphärischen Klängen werden Krieger und Dreieck zu Rockmusik geübt und Headbanger und Luftgitarren-Einlagen ergänzen die klassischen Yoga-Positionen. Die laute Musik soll helfen, die Gedanken abzuschalten und so zur Ruhe zu kommen. Band-T-Shirts gehören dabei selbstverständlich zum Standardoutfit.

Ohne Kleidung erscheint man zum **Nacktyoga**. Das Üben ohne Hüllen soll ein gemeinschaftliches Gefühl ermöglichen und helfen, Rollen, die wir im Alltag oft einnehmen, leichter ablegen zu können. Auch soll die Akzeptanz für den eigenen Körper gesteigert werden. Nacktyogis erzählen von einem Gefühl der Freiheit, das sich während des Praktizierens einstellt. *Michelle de Oliveira*



Sportberatung
Romana
Feldmann

Negative Anzeichen frühzeitig erkennen

Ich werde immer wieder gefragt, wie viel Sport gesund ist, insbesondere bei Ausdauersportarten. Die Antwort ist einfach: So viel, wie Ihnen guttut. Doch auf welche Informationen soll man sich stützen? Das eigene Bedürfnis nach Bewegung? Die sportlichen Ziele? Ob Sport eine Tagesstruktur gibt? Oder die Stimmung aufhellt?

Die eben erst erschienene Obsan-Befragung zum Gesundheitsverhalten zeigt: Schweizerinnen und Schweizer haben sich in den letzten Jahren mehr bewegt. Das ist erfreulich, denn viele positive Effekte von Sport, physisch wie psychisch, sind wissenschaftlich gut belegt. Für Erwachsene werden pro Woche zweieinhalb Stunden mittlere Intensität oder eineinviertel Stunden hohe Intensität empfohlen. Wer sich gerne bewegt oder ambitionierte Ziele hat, wird ein deutlich umfangreicheres Wochenprogramm hinlegen. In Teamsportarten ist der Umfang meist durch die gemeinsamen Trainings reguliert. Beim Individualtraining gilt umso mehr: Selbstverantwortung.

Als Freizeitsportlerin oder Hobbysportler sollte Ihr Pensum geringer sein als bei Profis in derselben Sportart; denn im Gegensatz zu den Profis geht Ihr Training auf Kosten von sozialen Kontakten oder der Erholung.

Die Corona-Zeit hat zu einem Sport-Hype geführt. Für viele war die Sporteinheit ein hilfreicher Fixpunkt im Alltag. Doch kann es bei einigen auch ausgeartet sein: Sport nimmt einen zu wichtigen Stellenwert ein. Wer den Umfang stetig erhöht, ohne tägliche Dosis nervig wird und aufgrund des Zeitaufwandes oder der Priorisierung des Sports in berufliche und vor allem soziale Konflikte gerät, der läuft Gefahr, in eine Sportsucht zu fallen.

Zum Glück ist dies selten. Sportsucht braucht aber dringende psychologische oder gar psychiatrische Unterstützung. Überprüfen Sie sich selber: Haben Sie am alleine Trainieren Gefallen gefunden, und vernachlässigen Sie dadurch Ihre sozialen Kontakte? Dann lassen Sie auch mal ein Training ausfallen, und verabreden Sie sich stattdessen bewusst mit jemandem. Oder nehmen Sie an einem Gruppentraining teil, statt sich sozial zu isolieren. Hinterfragen Sie Ihr Sportmotiv: Weshalb treiben Sie Sport? Freude an der Bewegung sollte in Ihrer Analyse auch vorkommen. Machen Sie also auch mal ein Training ohne Leistungscharakter und Datenauswertung. Hören Sie auf Ihren Körper, respektieren Sie ihn. Und nehmen Sie allfällige Kommentare aus Ihrem Umfeld ernst.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.