

DIE
Probe-
Stunde

Asanas zum Abhängen

In den Seilen zu hängen kann tatsächlich fit machen! Unsere Autorin Martina Steinbach saß beim Aerial Yoga fehlende Flexibilität aus und erlebte im Stile einer Fledermaus ein tierisch gutes Ganzkörper-Workout

AUSFLUG „Lass dich ruhig hängen!“ In jeder anderen Situation würde ich dieses Angebot sofort annehmen. Da es jedoch Yoga-Lehrerin Dhanya Meggers ausspricht, zögere ich. Schließlich teste ich gerade ihr Aerial-Yoga-Konzept und muss dazu mit einem 2,80 Meter breiten Lycrastoff auf Tuchfühlung gehen. Der sieht aus wie eine Hängematte, ist aber mit beiden Enden an nur einem Haken unter der Decke befestigt. Allen Ängsten zum Trotz beuge ich mich auf Dhanyas Ansage mit der Hüfte über den unten zusammengerafften Teil. Okay, das Tuch hält mein Gewicht und ich krabbele mit den Händen auf dem Boden rum. Was meine Beine dabei tun, ist mir leider entfallen.

AUSFALL Für eine meiner 5 Mitgehangenen ist nicht nur der koordinative, sondern auch der kleidungstechnische Aspekt ein Handicap. „Meine Brüste fallen raus!“, tönt es hinter mir, als wir aus der Krabbelposition heraus die Beine um die Tuchstränge wickeln sollen. Vor Lachen schlage ich fast einen Purzelbaum. Memo: Aerial Yoga immer mit jugendfreiem Ausschnitt besuchen.



GUT BETUCHT Aerial Yoga auf einen Blick

BESONDERHEIT Beim Aerial Yoga wird mit einem großen Tuch trainiert. Dadurch können Positionen leichter eingenommen und intensiver erlebt werden. Ähnlich funktionieren Anti-Gravity-Yoga, OmGym oder Aero Yoga

EFFEKTE Flexibilität, Balance, Ausgeglichenheit und Ganzkörperstraffung

ZEITFAKTOR 60 oder 90 Minuten

LOCATION In Yoga- oder Fitness-Studios (zum Beispiel bei Meridian Spa, weitere Adressen auf www.omgym.eu) sowie als Personal Training bei Dhanya Meggers (www.ananda-aerialyoga.de)

KOSTEN Personal Training ab 20 Euro/Stunde, im Studio je nach Angebot

KALORIENVERBRAUCH Rund 360 pro Stunde

SPASSFAKTOR ★ ★ ★ ☆ ☆

ENERGIEAUFWAND ★ ★ ★ ☆ ☆

ANSPRUCH ★ ★ ☆ ☆ ☆

ENTSPANNUNGSGRAD ★ ★ ★ ★ ★

FAZIT Eine tolle, durchaus fordernde Ergänzung zum geerdeten Yoga und eine gute Einstiegsmöglichkeit für Asana-Anfänger



AUSZEIT Trotz dieses Unfalls sei das Kursformat gerade für Frauen super. Der Grund: Sie wollen kontrollieren. Alles. Immer. Eine schwebende Auszeit ist da genau das Richtige, um loszulassen – und um tolle Ideen zu entwickeln, weil das Gehirn beim Überkopfhängen gut durchblutet wird, findet zumindest Dhanya. Veto: Besonders schlaun kann ich nicht aussehen, als ich Ober- und Unterschenkel endlich um den Stoff geschlungen habe und mich dann schweißüberströmt in den ersten Handstand meines Lebens drücke. Egal. Da man bekanntlich mit seinen Aufgaben wächst, löse ich zusätzlich die Hände, strecke die Arme zur Seite und schaukele hin und her. Wenn schon nicht clever, dann wenigstens cool rüberkommen. „Ziel erreicht“ bestätigt mir der vorsichtige Blick in einen der Studiospiegel.

AUSKLANG Auch weniger spektakuläre Bewegungen haben es in sich. Zum Beispiel der Schmetterling. Klingt zwar nach einer leichten Sache – im Schneidersitz die Fußsohlen aneinanderpressen, während man in den Seilen hängt –, ist aber echt ganz schön schwer. Und schmerzhaft. Nur meine Läuferbeine mögen dieses Ziehen in den Oberschenkeln und Hüften. Der „Trainingspartner Tuch“, sagt Dhanya, helfe dabei, leichter in eine Dehnung zu kommen. Zudem seien richtig viele Muskeln daran beteiligt, das Gleichgewicht zu halten. So wie meine Bauchmuskeln zittern, kann ich auch recht genau sagen, welche. Aber all diese Strapazen sind vergessen, als wir am Ende der 90 Minuten die Stoffstränge zu einer Tuchfläche auseinanderziehen und uns lang hineinlegen. Wie in einem Kokon sanft hin- und herzuschaukeln ist ein Gefühl, als hätte man gerade Sex, Sekt und Schokolade auf einmal genossen. Unglaublich, wie entspannend es sein kann, in die Luft zu gehen.

FOTOS: FRANK KREMS