

# Aerial Yoga im Test

## AKROBATIN IN 30 MINUTEN

Fliegen, sich in **Tiefenentspannung** wiegen, **akrobatische Figuren** vollführen und dem Körper einen tiefen **Stretch** gönnen. Chefredakteurin und Yoga-Fan Nina Fischer war beim Aerial Yoga und schwebte glücklich aus dem Studio.



### Savasana

#### ANKOMMEN

**So geht's:** Legen Sie sich mit dem Rücken ins Aerial-Tuch, sodass Ihr Körper vollständig gestützt wird. Lassen Sie Arme und Beine entspannt hängen und schließen Sie die Augen. Diese Position fördert tiefe Entspannung und ist ideal, um zur Ruhe zu kommen. Beobachten Sie Ihren Atem und genießen Sie die Schwerelosigkeit.



### Vorwärts schwingender Stuhl

#### WARM-UP

**So geht's:** Start in der Aerial-Yoga-Stuhl-Position. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Tuch, positionieren Sie das Tuch auf Höhe der Brustwirbelsäule und führen Sie es unter den Achseln vor den Körper. Nun tief setzen, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Dann den Schwerpunkt nach vorne verlagern (s. Bild).

**Tipp:** Zurück zur Mitte kommen und über die Stuhlposition nach hinten in den rückwärtsschwingenden Stuhl gleiten. Im Rhythmus ausführen.

## Brett + Crunch

### KRÄFTIGUNG

**So geht's:** Kommen Sie vor dem Tuch in eine Planke. Heben Sie ein Bein ab und legen Sie es mit dem Rist in das Tuch. Den zweiten Fuß dazu geben. Halten (Bild u.). Nabel zieht Richtung Wirbelsäule und Kopf ist in Verlängerung des Rückens. Wer Kraft hat: Füße nach vor Richtung Kopf bringen, Hüfte zieht Richtung Decke und in eine 90-Grad-Position kommen (re.).

**J**ahrelang spähte ich durch die Glasfront des Yogastudios in meiner Straße, wo Frauen sich wie Artistinnen in Tüchern räkelten. Bewunderung und Ehrfurcht erfüllten mich stets. Wie lange braucht man wohl, um das zu beherrschen? Gar nicht lange, weiß ich seit kurzem. Man muss sich nur trauen! Ich folgte der Einladung von Yoga-Unternehmerin Angelique Sturmlechner, deren Marke Yosana neuerdings Aerial-Yoga-Equipment für zu Hause anbietet. Journalistinnen durften es unter Profi-Anleitung (s. *Übungsfotos*) testen. Startschuss für meine Aerial-Karriere!

**Einstieg in die Schwerelosigkeit.** Im Studio YogaFusion hängen die farbenfrohen, seidigweichen Tücher von der Decke. Wir setzen uns gleich hinein: links und rechts festhalten und ins Tuch setzen, als schwingt man sich in eine Schaukel. Anders als eine Schaukel bietet das Tuch jedoch unzählige Möglichkeiten. Es entfaltet sich z.B. wie eine Hängematte, umschmeichelt dabei den Körper und wiegt ihn sanft hin und her – Savasana, die Anfangsentspannung.

**Step by Step zur Artistin.** Nach einem meditativen Warm-up wird es anspruchsvoll. Zuerst tragen die Tücher unsere Beine, ähnlich wie TRX-Schlaufentrainer es tun, und wir trainieren in der Planke Stabilität und Core. Danach öffnet die Schmetterlingspose unsere Hüfte, und nach etwa 30 Minuten heißt es: mutig sein! Die Kopfüber-Positionen beginnen. Einfach langsam nach hinten fallen lassen, sagt die Lehrerin. Vertrauen ist gefragt. Doch wie selbstverständlich landet der Körper im Back Hang und wir schweben wie Artistinnen (oder Fledermäuse) kopfüber von der Decke. Das Blut schießt in den Kopf, die Wirbelsäule streckt sich, Mut und Selbstwert wachsen, und die Endorphine rauschen durch den Körper. Fazit: Ein Yoga-Stil, der uns über uns hinauswachsen lässt.

NINA FISCHER ■



## Schmetterling

### HÜFTÖFFNER

**So geht's:** Stellen Sie sich hinter Ihr Tuch und halten Sie es auf Schulterhöhe. Platzieren Sie einen Fuß in das Tuch, Knie nach außen sinken lassen, Fußsohle zeigt nach innen. Greifen Sie das Tuch und verlagern Sie Ihr Gewicht auf diesen Fuß, dann heben Sie das Standbein. Legen Sie den zweiten Fuß ins Tuch, bringen Sie die Knie nach außen für den Schmetterlingssitz. Führen Sie eine Schulter durch das Tuch, dann die andere. Gesäß sinken lassen.

## Back Hang

### RÜCKEN-ENTLASTUNG

**So geht's:** Setzen Sie sich ins Tuch – es bedeckt Ihr Gesäß. Greifen Sie die Tuchkanten auf Hüfthöhe und lehnen Sie sich langsam nach hinten. Das Tuch trägt Ihr Becken. Beine dabei öffnen und vor das Tuch bringen, Fußsohlen berühren sich. Hände am Boden abstützen oder fallen lassen. Alles loslassen. Auflösung: mit der Kraft der Mitte hochziehen, Tuch greifen und aufsetzen.



## Pflug

### WOHLTAT FÜR DEN NACKEN

**So geht's:** Wir sind in Rückenlage (Savasana). Die Schultern sind komplett vom Tuch bedeckt – der Nacken bleibt frei. Ziehen Sie nun die Knie zum Brustkorb, heben Sie die Hüfte und bringen Sie die Zehen über den Kopf, sodass sie aus dem Tuch hängen. Zum Auflösen: die Hüften sinken lassen und zurück in Savasana legen – genießen.



## Rückbeuge

### STRETCH

**So geht's:** In entspannte Rückenlage/Savasana kommen. Arme heben und Tuchkanten greifen. Ziehen Sie sich leicht nach oben, bis das Tuch über die Schultern Richtung Taille rutscht. Lehnen Sie sich vorsichtig zurück und spüren Sie die Unterstützung des Tuchs in der Rückbeuge. Um die Position aufzulösen: Ziehen Sie sich nach oben und bringen Sie den Oberkörper zurück ins Tuch. Dann als Ausgleich in Rückenlage die Knie zur Brust ziehen.



## Aerial Yoga für zu Hause

**Neu von Yosana:** Aerial Yoga Tuch mit Deckenbefestigung, Sicherheitskarabiner & Co. (SGS getestet) sowie E-Book mit 26 Übungen und 7-Tage-Video-Basiskurs. Um 129 Euro; [yosana.eu](http://yosana.eu)



**COCOONING TRIFFT YOGA**

Beim Aerial Yoga praktiziert man Yoga-Posen in einem von der Decke hängenden breiten Tuch, das sich auf vielfältige Weise nutzen lässt - unter anderem zum Einhüllen und Relaxen im schwebenden Zustand.