

Aerial Yoga

Loslassen und Kraft tanken

Yoga in der Luft. Schwebend in einem großen Tuch. Schwerelos.
Was akrobatisch aussieht, ist so leicht, dass jeder von uns mit ein wenig
Übung mitmachen kann. Denn beim Aerial Yoga arbeiten wir mit der
Erdanziehung, schonen die Gelenke und tanken nahezu mühelos Energie.
Gleichzeitig dehnen wir uns und trainieren unsere Muskeln.
Ein wunderbares Gefühl von Losgelöstsein und Freiheit

Luft – sie kann zart sein, fein wie eine leichte Sommerbrise oder sich zu einem mächtigen Sturm zusammenbrauen. Sie vermittelt einen Raum, ein Wirkungsfeld, in dem wir neue Kraft schöpfen können. Gleichzeitig fühlen wir uns in Verbindung mit Luft leicht, beschwingt, inspiriert und klar. Ein Zustand, den wir gern öfter in unserem Leben verspüren würden. Leichtigkeit, loslassen, frei sein – Aerial Yoga greift diese Themen auf sehr verspielte Weise auf. Und hier stehen sie sogar im Mittelpunkt. Seinen Ursprung hat es den USA. Aerial Yoga verbindet traditionelle Asanas (Yoga-Übungen) mit Techniken der Akrobatik. Wir schweben mithilfe eines großen Tuches in der Luft, erleben

das wunderbare Gefühl von Schwerelosigkeit und können völlig unbelastet unsere Asanas ganz neu erfahren! Wir geben unser Körpergewicht ab – wir können und dürfen einfach loslassen. Das von der Decke hängende Tuch trägt uns. Legen wir den Kopf hinein, erfährt die Halswirbelsäule eine sanfte Dehnung, sodass die Bandscheiben entlastet werden. Ohnehin gibt es keine schonendere Yoga-Technik für die Gelenke. Je mehr Zutrauen wir in unsere eigenen Fähigkeiten entwickeln, je größer unsere Bereitschaft ist, uns dem Element Luft anzuvertrauen, Belastendes abzugeben, umso intensiver erleben wir die einzelnen Asanas. Fortgeschrittene Umkehrpositionen aus dem traditionellen Yoga wie Der Skorpion oder Der Handstand erfordern in der Regel viele >



*„Der Körper ist der Bogen,
die Asana ist der Pfeil, und die Seele ist das Ziel.“*

B. K. S. Iyengar

Der Aerial-Stuhl

Stelle Dich aufrecht hin, die Fersen und die großen Zehen berühren sich. Spreize Deine Zehen und erde die gesamte Fußsohle. Beuge beide Knie und verlagere Dein Körpergewicht auf die Fersen. Die Kniegelenke bleiben über den Füßen. Der Oberkörper ist aufgerichtet, Beckenboden und Bauchnabel ziehen sanft in Richtung Wirbelsäule. Hebe die Arme zum Himmel, Oberarme neben die Ohren. Die Schultern bleiben entspannt, der Blick ist weich in die Ferne gerichtet. Bleibe so für fünf tiefe Atemzüge.

Wirkung: Die Stuhlposition stärkt die Gesäß- und Beinmuskulatur und baut Kraft im unteren Rücken auf. Das Durchhaltevermögen und die Durchsetzungskraft werden gefördert.

Variation: Der Stuhl



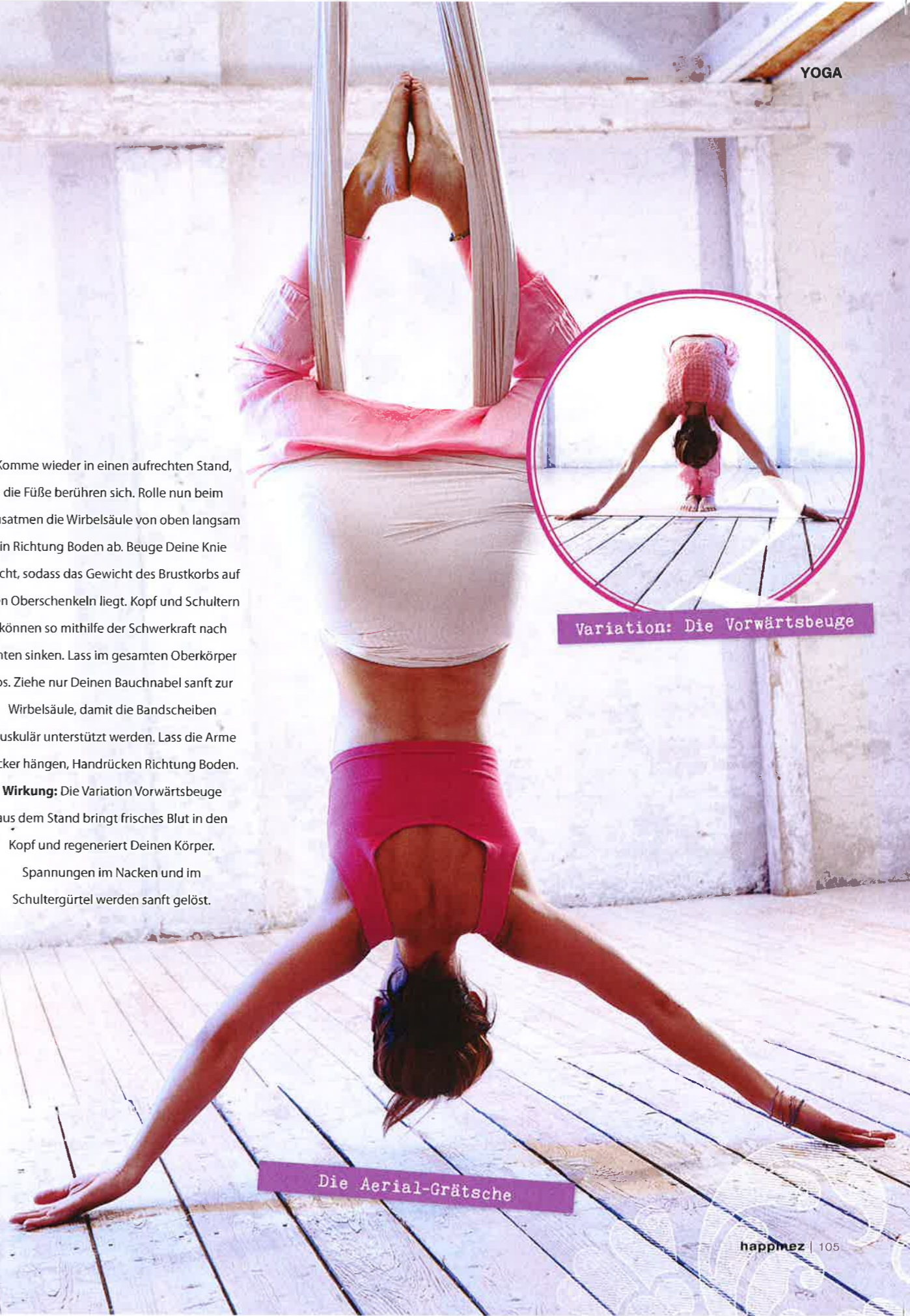
Komme wieder in einen aufrechten Stand, die Füße berühren sich. Rolle nun beim Ausatmen die Wirbelsäule von oben langsam in Richtung Boden ab. Beuge Deine Knie leicht, sodass das Gewicht des Brustkorbs auf den Oberschenkeln liegt. Kopf und Schultern können so mithilfe der Schwerkraft nach unten sinken. Lass im gesamten Oberkörper los. Ziehe nur Deinen Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule, damit die Bandscheiben muskulär unterstützt werden. Lass die Arme locker hängen, Handrücken Richtung Boden.

Wirkung: Die Variation Vorwärtsbeuge aus dem Stand bringt frisches Blut in den Kopf und regeneriert Deinen Körper. Spannungen im Nacken und im Schultergürtel werden sanft gelöst.

Variation: Die Vorwärtsbeuge



Die Aerial-Grätsche



»Lausche dem Gesang der Natur.
 Sie singt das göttliche Lied.
 Die Stimme,
 die auf den Schwingen des Windes
 schwebt, singt für alle,
 die sie zu hören vermögen,
 das himmlische Lied der Lieder,
 das alle Ängste vertreibt.
 Der Wind erinnert uns in
 all seinen Formen daran,
 dass wir nicht allein auf
 dieser Welt sind.
 Er verbindet alles mit allem.«

Anne Wilson Schaefer

Der Aerial-Schmetterling



Variation: Der Schmetterling

Setz Dich auf den Boden, beuge die Knie zu den Seiten.
 Die Fußsohlen berühren sich und liegen nah am Körper.

Greif Deine Füße mit gefalteten Händen, richte die
 Wirbelsäule zum Himmel auf. Schließe die Augen und
 visualisiere einen feinen, flatternden Schmetterling.

Bewege Deine Knie zügig auf und ab, als seien sie
 Schmetterlingsflügel. Bring die Knie so nah wie möglich
 zum Boden. Übe für fünf Atemzüge. Nun lege Deine
 Hände auf die Knie, die Schultern bleiben entspannt.
 Drücke Deine Knie zum Boden. Überfordere Dich nicht.
 Bleibe so für fünf Atemzüge. **Wirkung:** Die Hüftgelenke
 werden mobilisiert, der untere Rücken wird gestärkt,
 ermüdete Beine können sich regenerieren.

Jahre Praxis. Mithilfe des Tuches können wir diese schwierigen Positionen auch als Anfänger ausführen. Und das, ohne unseren Körper zu überfordern. Als Luft-Yogi verspüren wir eine bisher nie geahnte Leichtigkeit des Seins. Losgelöst von den Gesetzen der Schwerkraft, können wir problemlos Asanas praktizieren, die wir uns am Boden vielleicht niemals zutrauen würden. Alter, Gewicht, Kondition – im Element Luft sind all die Dinge, mit denen wir uns selbst Fesseln anlegen, uns unserer in uns wohnenden Energie berauben, ohne Bedeutung. Uns wird bewusst: Freiheit hört da auf, wo wir uns selbst unsere Grenzen setzen. Über allem schwebend, gewinnen wir neue Einsichten, tanken Kraft und begegnen dabei dem wichtigsten Menschen auf dieser Welt: uns selbst.

Genieße die Leichtigkeit des Seins

Es macht so viel Freude, wieder wie ein Kind zu schaukeln, sich hängen zu lassen, seine eigenen Grenzen zu überschreiten. Wir trainieren und dehnen spielerisch mit dem Tuch alle Muskelgruppen. Oder wir legen uns einfach entspannt hinein und schweben. Wir nutzen die Erdanziehungskraft und genießen gleichzeitig die Leichtigkeit der Luft. Himmel und Erde. 🌿

IST AERIAL YOGA DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Mit einem erfahrenen Lehrer kann jeder Aerial Yoga machen. Auf Aerial Yoga verzichten sollten Menschen mit erhöhtem Augeninnendruck, Herzproblemen und Schwangere. Anfänger sollten das Yoga zunächst unter professioneller Anleitung üben. Aerial-Yoga-Lehrer findet man im Netz. Tücher gibt es unter: info@ananda-aerialyoga.de

Tipp: Bevor Du übst, lüfte den Raum gut und bring die Energie der Luft mit ätherischen Ölen in Deinen Yoga-Raum, zum Beispiel mit einer Duftlampe. Geeignet sind Lavendel, Sandelholz oder Pfefferminze, sie werden dem Element Luft zugeordnet.



Rania von Westphalen ist staatlich geprüfte Physiotherapeutin, Vinyasa- und Aerial-Yoga-Lehrerin. Sie blickt auf mehr als 15 Jahre Unterrichtserfahrung zurück. Sie lehrt in Hamburg.

TEXT RANIA VON WESTPHALEN FOTO BIRGIT KLEMT STYLING ANDREA KADLER
 SPITZENTOP: LAVAND, HOSE: FIORUCCI, TRANSPARENTES TOP: PHILOSOPHY,
 LEGGINS&TANKTOP: AMERICAN APPAREL HAARE/MAKEUP CAROLINE WOLF
 MIT PRODUKTEN VON SHISEIDO



Die Aerial-Taube

Variation: Die Taube

Löse Deinen Schmetterling auf, indem Du das rechte Bein hinter Dich bringst. Lass die Hüften möglichst parallel.

Tipp: Zur Unterstützung kannst Du unter die Gesäßhälfte des vorderen Beins ein gefaltetes Handtuch legen. Halte

Deine Mitte stabil, indem Du Beckenboden und Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehst. Stelle nun Deine Finger neben die Hüften. Richte Deinen Oberkörper auf. Dein Schwerpunkt verlagert sich in Dein Kreuzbein.

Sollte im unteren Rücken zu viel Druck entstehen, bring den Oberkörper weiter nach vorne. Wenn es sich gut anfühlt, richte Dich auf. Atme tief in Deinen Brustkorb.

Weite Deine Rippen und Dein Herz. Bleibe für fünf Atemzüge in dieser Position. Du kannst von hier aus Deinen Oberkörper weiter nach vorne bringen und schließlich auf dem Boden ablegen, die Arme nach vorn ausgestreckt. Bleibe in dieser Vorwärtsbeuge weitere zehn Atemzüge. Wechsle anschließend die Seite.

Wirkung: Die Taube in aufgerichteter Form belebt. Sie öffnet das Herzzentrum und macht die Hüftgelenke flexibler. Die nach vorne geneigte Taube regeneriert.



Aerial-Kopftuch

Variation: Die Schwerelose

Komm in einen Langsitz, ziehe Deine Beine an die Brust und umschließe mit den Armen die Unterschenkel. Greife die gegenüberliegenden Ellenbogen. Bring den Kopf in Richtung Knie, löse Deine Füße vom Boden. Finde die Position, in der Du wie schwerelos auf Deinen Sitzbeinknochen balancierst. Bleibe hier und stelle Dir vor, Du sitzt auf einer Bergspitze und schwebst frei zwischen Wolken in Deiner Mitte. **Wirkung:** Die Schwerelose zentriert den gesamten Körper, aktiviert den Beckenboden und entspannt die Nackenmuskulatur.

Abschluss: Wenn Du magst, leg Dich noch ein paar Minuten auf den Rücken, lass los, genieße und spüre nach.