

TRINITY

Wolfgang Mießner · Peter Schlösser

# AERIAL YOGA

Schwerelos glücklich

GRUNDLAGEN UND ÜBUNGEN FÜR EINSTEIGER

TRINITY

# INHALT

Vorwort 6

## **AERIAL YOGA: EINE EINFÜHRUNG** 8

### **DAS IST AERIAL YOGA** 10

Von der Bühne in den Übungsraum 10  
Hatha Yoga mit Tuch 10

### **DAS BRAUCHEN SIE** 11

### **FÜR JEDEN GEEIGNET** 12

Kraft und Beweglichkeit 12  
Rücken und Gelenke 12  
Behutsam üben 12  
Individuell üben 13

### **BESONDERE ASPEKTE DER ÜBUNGSPRAXIS** 14

Sich trauen und vertrauen 14  
Spannung und Entspannung 14  
Gewicht und Schwerkraft 15  
Achtsamkeit und Wahrnehmung 15  
Ökonomie der Bewegung 15  
Atmung im Fluss 15

### **SO WIRKT AERIAL YOGA** 16

Allgemeine Wirkungen 16  
Spezielle Wirkungen 18

## **SPEZIFISCHE ANATOMIE** 20

### **WUNDERWERK DER NATUR** 22

Referenzpunkte des Körpers 22  
Kraft aus der Körpermitte:  
das Powerhouse 24  
Faszien: Netzwerk durch den Körper 26  
Inversions: Umgedreht sieht die  
Welt ganz anders aus 28



## **DIE PRAXIS** 30

### **DAS SOLLTEN SIE WISSEN** 32

Mahlzeiten vor der Übungspraxis 32  
Der richtige Platz für das Aerial-Tuch 32  
Safety First: Die Installation des Aerial-Tuches 32  
Pflege und Umgang mit dem Aerial-Tuch 32  
Die richtige Kleidung 33  
zum Üben und Trainieren  
Die Farbauswahl Ihres Tuches 33

### **NÜTZLICHE HINWEISE ZUR ÜBUNGSPRAXIS** 34

Zusammenstellung der Übungen 34  
Atmung und Körperstabilisierung 34  
Übungsdauer, Häufigkeit und Intensität 35

### **BASICS** 37

Einstellungssache: Die richtige Höhe 37  
Ihr Standpunkt: So stehen Sie richtig 37  
Ansichtssache: Die Position zum Tuch 37  
Falten und Legen: 37  
Das Tuch zeigt Vielseitigkeit  
Einstellhöhe des Tuches 38  
Die Lotlinie 40  
Position zum Tuch 41  
So falten Sie das Tuch 42  
Grüps 44  
Wraps 46  
Seats 48

### **SEATED & KNEE GROUNDED POSES** 51

Aerial als Workout 51  
Aerial als Functional Training 51  
Aerial als Training für Rücken und Rumpf 51  
**Seated & Knee Grounded Poses** 52

### **BODY GROUNDED POSES** 73

Das A und O der Körperarbeit 73  
Rumpfstabilität und Körperspannung 73  
Übungsvariationen und Motivation 73  
**Body Grounded Poses** 74

### **FEET GROUNDED POSES** 99

Die Verbindung von Aerial und Yoga 99  
Wie viel Yoga steckt in Aerial? 99  
**Feet Grounded Poses** 100

### **FLYING POSES** 145

Nehmen Sie es leicht: Schwerelos Üben 145  
Wahrnehmung aus neuer Perspektive 145  
Nachspüren und Reflektieren 145  
**Flying Poses** 146

### **INVERSIONS & FLIPS** 165

Inversions 165  
Flips 165  
**Inversions & Flips** 166

### **ÜBUNGSPROGRAMME** 187

Programm 1: Gutes für den Rücken 188  
Programm 2: Energie für den Tag 190  
Programm 3: Geschmeidig wie eine Katze 192  
Programm 4: Loslassen leicht gemacht 194  
Programm 5: Pure Stabilität 196

Danke 198  
Übungen in alphabetischer Reihenfolge 200  
Register 204  
Hinweise für unsere Leser 206  
Impressum 207

# VORWORT

## **YOGA IN THE AIR. SCHWERELOS. GLÜCKLICH SCHWEBEND.**

Als Lehrer mit 25 Jahren Unterrichtspraxis haben wir viele Bewegungstrends in der Yoga-Branche kommen und gehen sehen. Man könnte also der Annahme sein, dass wir diesen Hypes gegenüber emotional auf dem Boden blieben und mit all unserer Erfahrung und Kenntnis jeder Neuerung erst einmal kritisch begegneten. Beim Aerial Yoga war das irgendwie anders. Allein schon die wenigen »statischen« Bilder, die man anfangs im Internet finden konnte, haben uns ungewöhnlich neugierig gemacht und in ihrer Ästhetik sehr angesprochen. Als dann die ersten kleinen Videos im World Wide Web veröffentlicht wurden, war klar: Das wollen wir auch. So kam es, dass wir zusammen mit einigen Lehrerkollegen einen Fortbildungslehrgang besuchten und erstaunt waren, wie viel Spaß Aerial Yoga wirklich macht. Neben diesem fantastischen und zugleich ungewohnten Gefühl, in und mit einem herabhängenden Tuch zu arbeiten, begeisterte uns vor allem die Tatsache, dass hier völlig neue Dinge geschahen. Unter anderem war nun echtes Loslassen möglich. Der Körper wurde bezüglich Koordination, Balance und Kraft völlig neu gefordert, während bisher vernachlässigte Bereiche durch das Training dazu angehalten wurden, sich positiv weiterzuentwickeln. Vor allem die Phase der Entspannung am Ende einer Unterrichtseinheit war faszinierend, da man jetzt nicht mehr den harten Boden unter seinem Körper spürte, sondern leicht war und schwebte.

Zusammen mit unseren Kollegen haben wir über mehrere Wochen und Monate das neu Gelernte so umgebaut und konzeptioniert, dass wir es Menschen unterrichten können, die keine professionellen Tänzer, Lehrer oder Leistungssportler sind. Ganz normale Menschen eben, die vielleicht schon seit einiger Zeit klassisches Hatha Yoga oder Pilates üben und eventuell auch die ein oder andere körperliche Einschränkung haben. Mittlerweile unterrichten wir viele begeisterte Schüler in allen Altersklassen und Leistungsstufen, und den meisten ist klar: Freiheit hört da auf, wo wir uns selbst unsere Grenzen setzen. Es ist so schön zu beobachten, wie unsere Schüler im Laufe der Zeit behutsam ihre eigenen Grenzen verschieben und mit dem Tuch Dinge vollbringen, die sie vorher nicht für möglich gehalten hätten.

Einen Teil unserer wertvollen Erfahrungen, die wir im Unterricht mit unseren Schülern, aber auch mit uns selbst gemacht haben, möchten wir in diesem Buch systematisch darstellen und mit Ihnen teilen. Es ist eine große Herausforderung, eine so »bewegende« Yoga-Form in statischen Bildern darzustellen. Nicht zuletzt aus diesem Grund haben wir auch einige kleine Videofilme für Sie hinterlegt, die über den QR-Code in der vorderen Klappe aufgerufen werden können.

Wir hoffen sehr, dass dieses Buch in Ihnen die gleichen Emotionen entfacht, wie Aerial Yoga es bei uns getan hat.

**Wolfgang Mießner** und **Peter Schlösser**





# AERIAL YOGA: EINE EINFÜHRUNG

**Aerial Yoga** ist eine neue, faszinierende Art der Körperarbeit. Es macht Spaß und ist gleichzeitig eine der besten Methoden, um den Körper mit seinen mannigfaltigen Funktionskreisen zu trainieren. Neben den positiven Effekten für unsere physische Gesundheit trägt das Thema Yoga allgemein auch dazu bei, unsere geistig-mentale Ebene zu harmonisieren. In unserer schnelllebigen und auf Leistung orientierten Gesellschaft kann Aerial Yoga einen wunderbaren Ausgleich in unser Leben bringen. Wir kommen wieder bei uns an, wir lernen uns körperlich und geistig neu auszurichten. Ein sagenhaftes Erlebnis, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten.



# DAS IST AERIAL YOGA

Akrobatische Übungen an herabhängenden Seilen oder Stoffbahnen kennt man, seitdem es Jahrmärkte und den Zirkus gibt. Die moderne Variante ist sicher jedem durch die spektakulären Auftritte von Cirque de Soleil oder anderen Dance-Companies ein Begriff, bei denen die Künstler etwa zwanzig Meter über dem Boden fantastische und unmöglich scheinende Bewegungen kreieren und dabei die Schwerkraft spielerisch auszutricksen scheinen. Bekannt ist diese Tanzkunst unter dem Begriff Anti-Gravity- oder Aerial-Dance. Die Vorführungen ernten auf der ganzen Welt große Bewunderung, und manch ein Zuschauer blickt mit stockendem Atem in die Höhe.

## VON DER BÜHNE IN DEN ÜBUNGSRAUM

Der Amerikaner Christopher Harrison, selbst Choreograf und Tänzer mit beneidenswert athletischen Eigenschaften, beherrschte diese Anti-Gravity-Tanztechnik wie kaum ein anderer und war auf den großen Bühnen dieser Welt zu bestaunen. Harrison setzte das trapezförmige Aerial-Tuch bis auf etwa einen Meter Abstand zum Boden herunter und mixte akrobatische Elemente mit Bewegungstechniken aus den Bereichen Yoga, Pilates und Tanz. Er entwickelte Übungen – mit verständlicherweise englischsprachigen Bezeichnungen –, die letztendlich für die breite Masse bestimmt waren und vor allem die Yoga-Jünger in Amerika begeistern sollten. Der Erfolg gab seinem Konzept recht. Heute findet man diese Übungstechnik auch in Deutschland. Das noch recht junge Körpertraining wird unter verschiedenen Bezeichnungen, meist jedoch unter dem Begriff Aerial Yoga angeboten. Die Grundidee ist aber immer die gleiche: Mithilfe eines leicht dehnbaren Tuches, das wie ein Trapez von der Decke herabhängt, werden verschiedene Übungen absolviert. Dabei ist der Unterricht oft unterschiedlich gewichtet. In manchen Übungsstunden findet man überwiegend tänzerisch orientierte Bewegungselemente, in anderen mehr vom Yoga inspirierte. Man kann die Schwerpunkte aber genauso gut in Richtung Pilates, Tanztechnik oder Akrobatik legen. In diesem Buch bemühen wir uns, die Schnittstelle zum körperlich orientierten Hatha Yoga darzustellen. Dennoch werden in

dieser Lektüre auch ein paar »Luftsprünge« nicht fehlen, bei denen Sie den Boden unter den Füßen für einen kleinen Moment mithilfe des Tuches auf positive Weise verlieren werden.

## HATHA YOGA MIT TUCH

Wir Autoren sind vom Yoga-Meister B.K.S. Iyengar inspirierte Yoga-Lehrer. Dieser Yoga-Stil ist vor allem durch seine physiologisch korrekte Übungstechnik bekannt. Ein weiteres Merkmal ist die Verwendung von unterschiedlichem Yoga-Equipment, wie Yoga-Gurt, Blöcken, Polstern oder Schulterplatten. Dahinter steckt die Idee, dass alle Yoga-Übenden unterschiedliche körperliche Fähigkeiten mitbringen und einige Schüler eine Art Hilfestellung gut gebrauchen können. Mithilfe des Equipments werden manche Asanas erst möglich bzw. können gesundheitsgerechter durchgeführt werden. In diesem Sinne betrachten wir auch das Aerial-Tuch als Equipment, als hilfestellendes Yoga-Tool. Mit diesem Tuch werden etliche Übungen machbarer, physiologischer. Es dient aber auch dazu, völlig neue Bewegungen zu erfahren und den Bewegungsschatz jedes Einzelnen zu bereichern.

### HINWEIS

Sofern bei einer Aerial-Übung ein deutlicher Bezug zu einer klassischen Yoga-Übung besteht, finden Sie im Übungskatalog ab Seite 30 auch die klassische Sanskritbezeichnung.

# DAS BRAUCHEN SIE

Ein Aerial-Übungsplatz besteht aus einigen festgelegten und einigen variablen Komponenten. Unabdingbar ist natürlich das Tuch (1), im amerikanischen Original als »hammock« bezeichnet. Dieses Tuch ist ein speziell hergestelltes Mischgewebe aus funktionellen Fasern, die in eine Richtung (vertikal) recht straff und in die andere Richtung (horizontal) dehnbar sind. Durch diese Kombination wird ein wunderbar weiches und gleichzeitig Aktivität forderndes Training möglich. Das weitere Equipment kann sich bezüglich der Komponenten leicht unterscheiden. Dies liegt schlichtweg an den individuellen Gegebenheiten des Übungsplatzes, besonders an der technischen bzw. baulichen Konstruktion der Decke. Wir persönlich verwenden sehr sicheres und haltbares Material aus dem Profiklettersport. Es ist langlebig, strapazierfähig und gibt unseren Schülern Sicherheit und das nötige Vertrauen. Mit einem speziellen Knoten wird an den Enden des Tuches jeweils ein sogenannter O-Sling (2) angebracht, an denen wiederum je ein Karabiner (3) befestigt wird. Das nächst höhergelegene Teil nennt man Daisy Chain (4): ein Schlaufenband, das es in verschiedenen Längen gibt und mit dem sich das Tuch und somit die Übungshöhe individuell an die Körpergröße anpassen lässt. Die von uns verwendete Deckenhalterung (5) hält auch stärksten Belastungen stand und ist ein TÜV-geprüftes Bauteil. Es eignet sich besonders gut für Betondecken. Alternativ kann man auch andere Lösungen für Deckenbefestigungen finden. Wir persönlich haben uns für diese Variante entschieden, um unseren Schülern ein Höchstmaß an Sicherheit zu gewährleisten.

Lassen Sie sich bei der Kaufentscheidung eines Aerial-Sets nicht allein vom Preis beeinflussen. Richten Sie Ihr Augenmerk auch auf die Qualität des Tuches und auf die Technik des Aufhängungszubehörs. Einige Lieferanten bieten zum Beispiel mittlerweile professionelle Deckenhakensysteme mit Rollenlagern an. Von einfachen Deckenhaken ohne Maximallastangaben ist allein schon aus Sicherheitsgründen abzuraten. Aufmerksame Lieferanten bieten in Abhängigkeit von der Deckenbeschaffenheit (Betondecke, Holzbalkendecke) ihre Aerial-Sets mit verschiedenen Befestigungsmöglichkeiten an.

Ein eingerichteter Übungsplatz mit dem hängenden Aerial-Tuch



# FÜR JEDEN GEEIGNET

Sie müssen kein geübter Yogi sein, um das Aerial-Training zu praktizieren. Wenn Sie bereits regelmäßig Yoga üben, erkennen Sie sicher eine Menge Parallelen zu den klassischen Asanas, wie beispielsweise der Heldenstellung, dem Hund oder dem Kamel. Für Ihre Aerial-Praxis benötigen Sie diese Vorkenntnisse aber nicht. Die Übungen in diesem Buch sind klar strukturiert und Schritt für Schritt so erklärt, dass Sie diese auch ohne praktische Yoga-Erfahrung nachvollziehen können.

## KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Manche Übungen in diesem Buch verlangen vor allem in den Armen ein besonderes Maß an Kraft, was Sie gewissermaßen herausfordern kann. Sollte Ihnen noch ein wenig von dieser Armkraft fehlen, dann können Sie diese schrittweise aufbauen, indem Sie mit wenigen Wiederholungen beginnen, die Anzahl allmählich steigern und in Ihre Aerial-Praxis insbesondere die Übungen auf Seite 122, 156 und 158 einbeziehen. Geben Sie auf keinen Fall auf! All unsere Schüler berichten uns regelmäßig, wie schnell sie eine Veränderung bezüglich des Kraftfaktors am eigenen Leib erfahren. Denken Sie daran: Der Körper entwickelt sich nur entsprechend der Belastung, der man ihn aussetzt. Das Gleiche gilt für die Beweglichkeit. Wenn Sie anfangs noch etwas weniger beweglich sind, gehen Sie einfach nicht so tief in eine Dehnübung hinein. Sie können und sollen sich bezüglich der Dauer oder Wiederholungen individuell an Ihren Möglichkeiten orientieren. Hier gibt es keine festgelegten Regeln. Einzig und allein Ihr Wohlbefinden ist entscheidend! Mögliche Angaben in den Übungsbeschreibungen sind lediglich Orientierungswerte.

## RÜCKEN UND GELENKE

Die meisten zivilisationsbedingten Handicaps am Bewegungsapparat, wie schwache Bauchmuskeln, ein zu runder Rücken, Nackenverspannungen oder Defizite in der Beweglichkeit, stellen keinen Grund dar, nicht mit dem Aerial Yoga zu beginnen, im Gegenteil. Viele der vorgestellten Übungen sind gerade für unseren Rücken und die Gelenke ein besonders wertvolles

Training. Durch die Aufhängung des Aerial-Tuches an der Decke will es in alle Richtungen ausweichen. Dank dieser Instabilität müssen wir nun zu einem großen Teil mit unserer Tiefenmuskulatur das Tuch wieder stabilisieren. Bauch-, Rücken- und viele weitere Rumpfmuskeln sind hierbei aktiv beteiligt. Bei etlichen anderen Trainingsarten und auch bei vielen Yoga-Stilen kommt deren Aktivierung viel zu kurz. Und es ist allgemein bekannt, dass es vor allem diese tiefen Muskelschichten sind, die zu einem großen Teil für unsere Rücken- und Gelenkgesundheit verantwortlich sind. Gerade die Wirbelsäule profitiert von einem regelmäßigen Aerial-Training, das man deshalb auch als »fliegende Gesundheitsgymnastik« bezeichnen könnte. In Abstimmung mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten können Sie ausgesuchte Übungen sogar bei Bandscheibenproblemen praktizieren.

## BEHUTSAM ÜBEN

Mit Sicherheit können wir festhalten, dass trotz gewisser körperlicher Einschränkungen eine individuelle Praxis mit einer Auswahl an passenden Übungen für wirklich jeden machbar ist. Im Yoga geht es nämlich auch darum, die eigenen Möglichkeiten zu erfahren und sensibel mit ihnen umgehen zu lernen. Dies gilt beim Üben mit dem Tuch gleichermaßen. Auch wenn beim Aerial Yoga der Spaßfaktor stets ein positiv spürbarer Begleiter des Übungsprozesses ist, stehen Achtsamkeit, Behutsamkeit und gesundheitsorientiertes Üben im Vordergrund. Unkontrolliertes Training birgt wie bei jeder körperlichen bzw. sportlichen Betätigung immer eine gewisse Verletzungsgefahr.

## INDIVIDUELL ÜBEN

Aerial Yoga hat das Potenzial für ein physiologisch wertvolles Therapietraining. Physiotherapeuten spitzen längst ihre Ohren und interessieren sich für die vielen positiven Wirkungen und Effekte auf den Körper. Sobald sie es ausprobiert haben, erkennen sie die Komplexität des Trainings und möchten im Anschluss mehr über die Möglichkeiten wissen. Und wenn wir gerade über die therapeutischen Möglichkeiten sprechen, sollte auch erwähnt werden, bei welchen körperlichen Einschränkungen eine Abklärung mit dem behandelnden Arzt ratsam erscheint. Ein Fachmann, der Ihnen persönlich zur Seite steht, kann viel individueller beurteilen, auf welche Übungen Sie aktuell besser verzichten sollen oder welche Übungen besonders gut für Sie sind.

- Üben Sie Inversions (Seite 28 und ab Seite 165) und Flips (ab Seite 165) möglichst nicht, wenn Sie in der Vergangenheit Probleme mit der Herzfunktion hatten, ferner nicht bei Bluthochdruck, zu niedrigem Blutdruck, allgemeinen Herz-Kreislauf-Problemen, Erkrankungen des Gefäßsystems (z.B. Schlaganfall) oder Augenkrankheiten mit erhöhtem Innendruck. Ohnehin sollten Sie **jede** körperliche Betätigung, die über Ihre alltäglichen Bewegungen hinausgeht, mit einem Arzt Ihres Vertrauens absprechen.
- Bei Neigung zu Blutergüssen oder Krampfadern vermeiden Sie Übungen, bei denen das Tuch etwas stärker Druck auf das Gewebe ausübt.
- Wenn Sie aufgrund einer Innenohrkrankheit Probleme mit dem Gleichgewicht haben, verzichten Sie auf Übungen, bei denen vermehrt der Balancefaktor angesprochen wird.
- Wenn Ihnen bei schwankenden Bewegungen leicht übel wird (Reisekrankheit), lassen Sie entsprechende Übungen einfach weg.
- Wenn Sie unter starken Einschränkungen der großen Gelenke, wie Hüfte, Knie, Schulter, Ellenbogen oder Handgelenke, leiden, machen Sie die entsprechenden Bewegungen in einem kleineren Radius, oder verzichten Sie auf Übungen, die ausladende Bewegungen verlangen.

- Bei Problemen im Finger-Hand-Arm-Bereich, die ein festes Zugreifen des Tuches nicht möglich machen, verzichten Sie auf alle Übungen, bei denen dies notwendig wäre. Dazu zählen Flips oder Übungen, bei denen Sie Ihr Körpergewicht am Tuch nach oben ziehen müssen.
- Wenn Sie frische Narben haben, vermeiden Sie starke Dehnungen im betroffenen Körperteil, und seien Sie vorsichtig mit starkem Druckkontakt des Tuches, der bei manchen Übungen durch die Schwerkraft in Verbindung mit dem eigenen Körpergewicht entstehen kann. Auch alte Narben, die von einer Jahre zurückliegenden Operation stammen, können ein unangenehmes Ziehen im umgebenden Gewebe verursachen.
- Bei Schwangerschaften gilt es, immer individuell zu entscheiden. Manche Frauen üben bis kurz vor der Geburt, andere vertragen das Aerial Yoga mit den vielseitigen Bewegungsmustern überhaupt nicht. Generell kann es unangenehm sein, wenn das Tuch gegen Ihren Bauch oder die Brust drückt. Dennoch gibt es etliche Übungen mit loslassenden Elementen, die gerade dann geeignet sind, wenn man schwanger ist. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Hebamme, und hören Sie vor allem auf Ihre innere Stimme. In der postnatalen Phase ist es ratsam, dass Sie auf geeignete und extra für diese Zeit angepasste Trainingsformen ausweichen. Bevor Sie mit Aerial Yoga beginnen, sollte Ihre körperliche Belastbarkeit weitgehend auf dem Niveau sein wie vor Ihrer Schwangerschaft.



Sanfte Streckübungen für den Rumpf können für Schwangere sehr angenehm sein.

## BESONDERE ASPEKTE DER ÜBUNGSPRAXIS



Aerial Yoga macht Spaß, ohne Zweifel! Die Kombination aus konzentriertem Üben und spielerischem Ausprobieren setzt irgendwie glücklich machende Hormone frei. Unsere Schüler haben bereits vor dem Unterricht ein wohlthuendes Lächeln im Gesicht, das als Begleiter einer Übungssession bei vielen nicht mehr verschwinden will. Die Mimik ist entspannt und zugleich erwartungsvoll. Es ist toll zu beobachten, wie sie Herausforderungen annehmen, auf Gewohntes oder bereits Erlerntes zurückgreifen und Neues mit kindlich erfrischender Neugier austesten. Viele Schüler kommen in einen regelrechten Flow, bei dem sie vollkommen in dem aufgehen, was sie tun, und alles um sich herum vergessen. Vermutlich liegt es an den vielseitigen Möglichkeiten, mit dem Tuch zu arbeiten, und an der Ausgewogenheit von unterschiedlichsten Bewegungen und Anforderungen während des Übens. Wer regelmäßig Aerial Yoga praktiziert, spürt bald eine deutliche Veränderung des Körpers. Er wird kräftiger, geschmeidiger, insgesamt wesentlich mobiler und agiler. Warum ist das so? Weil uns Yoga und das Tuch die Möglichkeiten hierfür geben und uns zu neuem Lernen, Begreifen und Erkennen auffordern – Yoga in the air!

### SICH TRAUEN UND VERTRAUEN

Die Handhabung des Aerial-Equipments samt der Aufhängung an einer Decke und dem leicht dehnbaren Tuch ist am Anfang eher ungewohnt. Bei jedem Einsteiger-Workshop können wir bei den Schülern eine interessante Mischung aus zügelloser Neugier und zurückhaltender Skepsis spüren. Gerade zu Beginn sollten Sie sich genügend Zeit lassen, das Equipment kennenzulernen. Wie fühlt sich das Tuch an, wie weit kann es sich dehnen, wie fest muss ich es halten? All diese Erfahrungswerte können Sie sich mit diesem Buch in kleinen Schritten selbst erarbeiten und somit Step by Step Vertrauen zum Tuch gewinnen. Gönnen Sie sich genügend Zeit hierfür, denn vor allem die kleinen und anfänglich unscheinbaren Lernschritte sind wichtig, um sich später auch an komplexere Bewegungsabläufe zu trauen. Aber vor dem Sich-Trauen steht das Vertrauen!

### SPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Das Training mit dem Aerial-Tuch verlangt von Ihnen bei manchen Übungen einerseits ein gewisses Maß an Grundspannung in der Tiefenmuskulatur und bei anderen Bewegungen dagegen ein Loslassen von bestimmten Muskeln bzw. Gelenken. Muskelspannung wird verlangt, wenn das frei schwingende Tuch durch uns kontrolliert und stabilisiert werden soll oder wenn bestimmte Muskeln aktiviert werden, um ein unangenehmes Einschneiden des Tuches zu mindern. Das Loslassen bestimmter Körperbereiche wiederum bedeutet in diesem Zusammenhang das Vermeiden von unnötiger, bremsender oder zu Unrecht entgegenwirkender Muskelspannung. Erst mit diesem Loslassen, das dennoch kontrolliert geschehen soll, erreichen wir je nach Übung unsere wirklichen Möglichkeiten. Allerdings: Nur wer Vertrauen hat, kann loslassen.

### GEWICHT UND SCHWERKRAFT

Bei manchen Übungen spielt unser eigenes Körpergewicht in Verbindung mit der Erdanziehung eine wesentliche Rolle. Es darf bzw. soll Gewicht in das Tuch entweder abgegeben oder übungsspezifisch verteilt werden. Häufig wird durch dieses Abgeben oder Verteilen eine Übung erst wirksam. Bei statisch eingenommenen Übungen, also Übungen ohne Bewegung, verändert sich die Schwerkraftwirkung nicht, sondern bleibt in dem Zustand, in dem sie quasi für eine Übung eingerichtet wurde. Bei dynamischen Übungen aber kann sich die Beziehung zwischen Gewicht und Schwerkraft im Bewegungsrhythmus verändern, was dementsprechend eine höhere Aktivität des Zusammenspiels von Körperkontrolle und Tuch erfordert.

### ACHTSAMKEIT UND WAHRNEHMUNG

Diese beiden Aspekte spielen in der Übungspraxis des Yoga eine wesentliche Rolle. Wir übernehmen sie ohne jegliche Einschränkung auch für das Aerial Yoga. Achtsamkeit und Wahrnehmung sind zwei wirklich große und bedeutende Begriffe. Wie ein großer Yoga-Meister sagte: *Yoga ist Konzentration bis zum maximal Möglichen*. Ohne konzentriertes und achtsames Üben ist keine Wahrnehmung möglich. Unter anderem ist es auch das, worum es im Yoga geht: die Achtsamkeit schulen und die Wahrnehmung sensibilisieren. Nicht nur in Bezug zu uns selbst, obwohl wir mit uns selbst anfangen, sondern im nächsten Schritt auch in Bezug zu all dem, was außerhalb unseres eigenen Körpers liegt. Hierzu gehören die Atemluft, die Umwelt, der Mensch neben uns, die Dinge um uns, einfach alles.

### ÖKONOMIE DER BEWEGUNG

Eine »ökonomische« Bewegung zeichnet sich dadurch aus, dass der Einsatz der Muskelaktivität möglichst effizient sein soll bei einem gleichzeitig minimalen Energieverbrauch. Die Bewegungsökonomie ist also für ein bestimmtes Bewegungsmuster sehr bedeutsam, wenn

auch nicht allgemein festgelegt. Es kommt eben auf den spezifischen Bewegungsablauf an. Bei einigen Übungen im Aerial Yoga kommt dies besonders deutlich zum Tragen, z.B. bei den Flips in Bezug auf unseren optimalen Drehpunkt (ab Seite 165). Innerhalb dieses Aspekts spielen Eigenschaften wie Muskelaktivität, Muskelrelaxation, Fliehkräfte, Hebelkräfte, Schwerkraft, Bewegungstempo usw. eine Rolle. Ist eine Bewegung ökonomisch, gelingt sie deutlich leichter und wirkt eher locker als verkrampft. Dann kann uns die Freude am Aerial quasi ins Gesicht geschrieben stehen.

### ATMUNG IM FLUSS

Bei allen bewegungsorientierten Tätigkeiten spielt die Atmung eine wesentliche Rolle. Nicht zuletzt deshalb, weil – rein wissenschaftlich betrachtet – der Sauerstoff für die Energiebereitstellung in unseren Muskeln notwendig ist. Im Yoga hat er zudem wichtige feinstoffliche Aufgaben, wie beispielsweise das bewusste Lenken der Energie in oder durch den Körper. Beim Aerial-Training atmen wir in der aktiven Übungsphase stets tief und gleichmäßig. In der Entspannungsphase können wir uns dem natürlichen Atemfluss ohne bewusstes Eingreifen hingeben. Bei welchem Bewegungsschritt wir ein- oder ausatmen, ist in den Übungsbeschreibungen deutlich erwähnt. Versuchen Sie diese Anweisungen möglichst genau umzusetzen, denn wenn wir zum richtigen Zeitpunkt richtig atmen, können Bewegungen »fließen«, sie werden harmonisch, ästhetisch, zielgerichtet.

### UNSER ANLIEGEN

Zu den hier genannten Aspekten könnte man noch viele Dinge hinzufügen und so ausführlich berichten, dass ein eigenes Buch zu dieser Thematik entstünde. Doch zu diesem Zeitpunkt und für den Einstieg in Ihre Aerial-Yoga-Praxis sollten diese Informationen ausreichen.

Einige der Erläuterungen erschließen sich vor allem dann, wenn Sie mit den Übungen beginnen. Wir schlagen deshalb vor, dass Sie bald wieder hierher zurückblättern, um sich die Grundlagen der Aerial-Übungspraxis erneut ins Gedächtnis zu holen und sie zu verinnerlichen.



## SO WIRKT AERIAL YOGA

Die positiven Effekte des Hatha Yoga auf Körper und Geist sind mannigfaltig und werden seit Langem wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Dass in den letzten Jahren auch Stimmen laut wurden, die vor einer zu intensiven oder unangepassten Yoga-Praxis warnen, betrachten wir als sehr positiv und sehen es als Zeichen der kritischen und vor allem gesundheitsorientierten Auseinandersetzung mit dem Thema. Hierbei geht es vor allem um Problematiken, die im Bereich des Bewegungsapparats entstehen können, also Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule etc. Wer jedoch Yoga nicht als Leistungsdisziplin betreibt und stattdessen auf seine Belastungsgrenzen achtet, ist auf einem guten Weg, langfristig seine Gesundheit zu erhalten, zu stabilisieren und zu verbessern. Auch im Aerial Yoga möchten wir diese Gedanken vermitteln. Es geht keinesfalls um »höher, schneller, weiter«, sondern vielmehr um einen achtsamen und den eigenen Möglichkeiten angepassten Übungsprozess. Denn dieser Weg ist langfristig gedacht und unserer eigenen Gesundheit dienlich. Zudem haben wir einfach mehr Spaß, wenn wir uns fordern, aber nicht überfordern.

### ALLGEMEINE WIRKUNGEN

Viele Menschen beginnen mit Yoga, um ganz gezielt eine bestimmte Sache in die richtige Richtung zu lenken. Häufig sind es also physische oder psychische Gründe. Nicht immer liegt dabei ein bestimmtes Problem zugrunde, manche wollen sich einfach nur bewegen oder werden von einer guten Freundin oder einem Freund zum Yoga-Üben animiert. Schön ist es auch, auf Menschen zu treffen, die dem Yoga keinen bestimmten Zweck abverlangen, sondern durch das reine Tun einfach Freude empfinden.

### GESUNDHEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Mit Yoga können Sie Stress, unter dem wir oft unbewusst leiden und der bei genauerer Untersuchung für etliche Krankheiten verantwortlich ist, hervorragend lindern. Die Übungen, und hier insbesondere die entspannenden, senken unsere Anspannung nachhaltig. Das Immunsystem wird gekräftigt, Atemwegsprobleme, Schlafstörungen und sogar Kopf- oder Rückenschmerzen können durch eine regelmäßige Praxis behandelt werden. Durch die ganzheitliche Wirkung von Yoga können auch die Herzfunktion, Verdauung und die Sehkraft verbessert oder stabilisiert werden.

### MEHR VITALITÄT UND ENERGIE

Durch konzentriertes Üben entspannen wir Körper und Geist sogar dann, wenn einige Asanas – so nennt man die Körperübungen im Yoga – etwas schwieriger auszuführen sind und uns mehr Kraft abverlangen. Wir können all die Energien mobilisieren, die wir bei unseren Herausforderungen benötigen.

### FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

Körperliche und vor allem geistige Entwicklung und Reifung vollziehen sich von der Geburt bis zum Tod. Wer Yoga übt, erfährt eine besondere Harmonie von Körper und Geist. In kleinen kontinuierlichen Schritten kommen wir in eine spürbare Balance. Wer dies am eigenen Leib erlebt, kann es schwer in Worte fassen, aber es ist fast so, als würden wir unserem Körper wie bei einem Instrument wohlklingende Melodien entlocken. Die Regelmäßigkeit des Übens ist jedoch ausschlaggebend; auch der beste Pianist der Welt übt täglich, um in seiner Entwicklung nicht stehen zu bleiben oder zurückzufallen. Kontinuierliche Yoga-Praxis wird falsche Vorstellungen, die wir vielleicht von uns, von unserem Leben oder von einem anderen haben, beseitigen. Wir werden fähig, die wahre Natur der Dinge zu erkennen.

### MEHR LEBENSFREUDE UND GELASSENHEIT IN ALLEN LEBENSLAGEN

Yoga kann jedem helfen, sich in seinem Körper wohlfühlen. Yoga erhöht das Selbstvertrauen, steigert das Selbstwertgefühl, verbessert das Konzentrationsvermögen. Man wird frei von Ängsten und anderen, das Leben einschränkenden Emotionen in allen Lebensbereichen.

### FÖRDERUNG VON SOZIALEN BEZIEHUNGEN

Yoga wird Ihnen beibringen, sich so zu mögen, wie Sie sind – mit allen Ecken und Kanten. Das wird sich auf Ihre Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden

und Bekannten positiv auswirken. Sie werden Geduld, Toleranz und Mitgefühl entwickeln – es geschieht ganz automatisch. Yoga bringt Harmonie in Ihr Leben.

### ERWEITERUNG DES BEWUSSTSEINS

Neben der Verbesserung des körperlichen Bewusstseins schult Yoga auch Ihr Wahrnehmungsempfinden. Sie werden alle positiven und negativen Ereignisse mit der nötigen Gelassenheit und einem klaren Kopf meistern können. Ihre Sinne werden geschärft und intuitive Fähigkeiten verbessert. Und welche Formulierung uns besonders gefällt: Yoga macht frei von geistigem Ballast!

## POTENZIAL ERKENNEN UND DAS EIGENE LEBEN HARMONISIEREN

All die soeben genannten »guten Gründe« führen letztendlich dazu, dass wir unser eigenes Potenzial erkennen und richtig einschätzen lernen. Im Allgemeinen gelingt es uns, unser Leben in dieser Welt zu harmonisieren.

Wir finden es wichtig, dass man seinen eigenen Entwicklungsmöglichkeiten niemals Grenzen setzt, ganz gleich ob körperlich, geistig oder seelisch. Wer sagt uns denn, dass für uns etwas nicht oder nicht mehr angemessen ist? Richtig – die Werbung, die Industrie, die Gesellschaft. Mit Yoga können Sie es schaffen, sich von diesen »öffentlichen Regeln« zu verabschieden, stattdessen nach innen zu blicken und zu erkennen, was tatsächlich in Ihnen steckt, welches Potenzial Sie haben, was Sie im Leben erreichen wollen und können. Blockaden, die uns in Wirklichkeit nur anerkennen und somit unsere Entwicklung hemmen, werden aufgelöst.

Es kommt nur auf Sie selbst an! Es kommt darauf an, wie entschlossen Sie vorgehen, damit es Ihnen gelingt, die Ihnen innewohnende Kraft und Weisheit zu erschließen. Wenn Sie bereit sind, sich auf Yoga einzulassen, schaffen Sie einen Ausgleich zum schnellen Alltag, zur stressigen Arbeit oder einfach nur zu ungeordneten Gedanken, und alles in Ihrem Körper und Geist wird harmonischer ablaufen. Die Beziehung zu Ihnen selbst wird stabilisiert und somit auch die Beziehung zu dem, was Sie umgibt. Yoga wird Sie mit der Zeit über alle Widrigkeiten erheben, sodass Sie stets mit sich und der Welt verwurzelt bleiben.



## SPEZIELLE WIRKUNGEN

Neben den allgemeinen Effekten, die sich durch eine regelmäßige Yoga-Praxis ergeben und die auch für Aerial Yoga Gültigkeit haben, bringt uns die »fliegende« Yoga-Variante vor allem einen deutlichen Mehrwert in Sachen körperlicher Entwicklung. Das weiche, elastische und dennoch stabile Material des Tuches macht es möglich.

### KORREKTUR DER HALTUNG UND STABILISIERUNG DER GELENKE

Die aktiven Elemente der Aerial-Praxis erfordern vom Übenden eine ständige Kontrolle der Gelenkstellungen, in der Statik ebenso wie in der Dynamik. Der Fachbegriff hierfür lautet »aktive Alignmentarbeit« oder Körperausrichtung. Dies geschieht zum großen Teil mithilfe der tief liegenden, gelenknahen Muskeln. Mit dieser Tiefenmuskulatur, auch segmentale Muskulatur genannt, stabilisieren wir unsere Haltung, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule. Die betroffenen Muskeln werden leistungsfähiger.

### ZUWACHS AN MUSKELKRAFT

Im Vergleich zur segmentalen Muskulatur benötigen wir für Bewegung allgemein mehr die globale Muskulatur. Sie liegt eher außen an unserem Körper und ist zum wesentlichen Teil auch für unsere Figur verantwortlich. Mit ihr vollziehen wir kraftvolle und ausladende Bewegungen. Durch die Arbeit mit dem Tuch wird, wie bereits erwähnt, vor allem die Haltekraft in Fingern und Armen trainiert. Daneben profitiert im Wesentlichen die gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultergürtel).

### FÖRDERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Die allgemeine Beweglichkeit ist von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Faszien – dem Bindegewebe – abhängig. Im Aerial Yoga gibt es etliche Übungen, die genau auf diese Bereiche und die Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers ausgelegt sind. Wer beweglich ist, kann viele Übungen nicht nur korrekter ausführen, die Bewegungen wirken allgemein auch wesentlich weicher, harmonischer und

weniger anstrengend. Die Kombination aus genügender Beweglichkeit und gut trainierter segmentaler und globaler Muskulatur schafft in unserem Körper eine gesunde Balance, von der wir im normalen Alltagsleben profitieren. Das Bücken wird einfacher, Treppensteigen weniger anstrengend, Stolperer werden besser abgefangen und vieles mehr. Sämtliche Bewegungen werden insgesamt ökonomischer vollzogen.

### ERHÖHUNG DER BALANCIERFÄHIGKEIT

Stehende Übungen im Aerial Yoga verlangen einiges von unserem Gleichgewichtsorgan ab. Das Tuch hängt frei von der Decke, ein Bein ist im Tuch platziert, mit dem anderen stehen wir fest auf dem Boden. Damit wir unter diesen erschwerten Bedingungen unser Gleichgewicht halten können, arbeitet unser Nervensystem auf Hochtouren und setzt Hunderte von gezielten Muskelimpulsen frei. Diese Muskelinnervationen funktionieren automatisch und so schnell, dass wir es gar nicht kontrollieren können. Mit jeder durchgeführten Gleichgewichtsübung animieren wir unser System, sich dahingehend zu verbessern und neue Nervenverbindungen zu schaffen.

### VERBESSERUNG DER KOORDINATION

Die Koordination hängt einerseits eng mit der Balancierfähigkeit zusammen, andererseits ist damit aber auch die Fähigkeit gemeint, gleichzeitig unterschiedliche Bewegungsaufgaben zu meistern. Viele Übungen werden Sie vor die Aufgabe stellen, einen bestimmten Körperbereich zu stabilisieren und einen anderen weich und fließend zu bewegen. Oder einen Teil des Körpers anzuspannen, während eine andere Region losgelassen werden soll. Die Verbesserung dieser Fähigkeit lässt uns auch im Alltag schneller erkennen, wenn wir z.B. mit angespanntem Nacken am Schreibtisch sitzen.

### AUSGLEICH VON DYSBALANZEN

Eine Dysbalance beschreibt allgemein einen Zustand, der nicht mehr gleichgewichtig ist. Auf einer Seite gibt es also zu viel von einer bestimmten Sache – ganz gleich, ob es sich dabei um den Spannungszustand der Muskulatur in unserem Körper handelt, unsere

Ernährung oder Gedanken, die zu einseitig sind und keine Alternative erkennen lassen bzw. zulassen. Aerial Yoga schafft in vielerlei Hinsicht einen Ausgleich, vor allem natürlich auf unseren Körper-Geist-Komplex. Ein Zuviel an Spannung wird beseitigt, ein Zuwenig an Kraft wird behoben, Bewegungsmangel gehört ab sofort der Vergangenheit an. Etliche von ineinander abhängigen Regel- und Funktionskreisen in unserem Körper können wieder in Harmonie kommen. Viele unserer Schüler berichten bereits nach ihrer ersten Übungseinheit, dass sie sich rundum besser fühlen.

### DER GUTE-LAUNE-FAKTOR

Viel Gutes bringt uns ein regelmäßig durchgeführtes Aerial Yoga, sicher mehr, als wir hier aufführen können. Die Mischung aus kraftvollen und fließenden Bewegungen, Spannung und Entspannung, Herausforderung und Bewältigung, ein-, zwei- und dreidimensionalen Bewegungsmustern macht einfach so viel Spaß und gute Laune wie ein sonniger Urlaubstag mit guten Freunden. Hat man einmal Freundschaft mit dem Aerial-Tuch geschlossen, will man es immer und immer wieder treffen.



Das Üben mit dem Aerial-Tuch macht von Mal zu Mal mehr Spaß und führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.