

KIEZ Schöneberg

Ausgabe August / September

Schwereelos in Schöneberg - Yoga schwebend im Tuch

Aerial Yoga ist eine moderne Yoga-Entwicklung, die nun auch in Schöneberg angekommen ist. Aerial Yoga wurde Anfang der 2000er aus traditionellen Yoga-Positionen entwickelt und mit der Verwendung von Tüchern, die von der Decke herabhängen, mit Elementen der Luftakrobatik kombiniert. Melina Remoundos beschreibt, welche Herausforderungen uns bei dieser Yoga-Art erwarten und was sie uns für Körper und Geist bieten kann.

Bild: Jasmina+Melina.jpg



Melina und Jasmin bei der Eröffnung
Foto Jasmin Kassem

Aerial Yoga ist Yoga in einem ca. 5qm großen geknoteten Tuch, welches von der Decke hängt: die meisten Yogahaltungen werden schwebend in der Luft geübt. Das macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern hilft dir auch deine Flexibilität und Kraft zu verbessern.

Was ist Aerial Yoga?

Die Ursprünge des Aerial Yoga lassen sich auf die Kunst der "Tuch-Akrobatik" oder "Luftakrobatik" zurückführen. Es wurde von professionellen Akrobaten und Zirkuskünstlern entwickelt, die die Ästhetik des Fliegens und Schwebens in ihre Performances einbringen wollten.

Bald erkannten auch Yogalehrende, dass die Unterstützung durch das Tuch und die Arbeit mit der Schwerkraft viele positive Auswirkungen hat und integrierten das Tuch in den klassischen Yogaunterricht. Aerial Yoga (auch Antigravity Yoga genannt) stieß in der Yoga Community auf großen Anklang und wächst seitdem stetig weiter.

Wie läuft Aerial Yoga ab?

Stell dir vor, du hängst im Tuch und machst Yoga-Posen wie den herabschauenden Hund oder den Krieger. Das Tuch unterstützt dich dabei, deine Wirbelsäule zu entlasten und gleichzeitig deine Muskeln zu stärken. Du kannst auch wunderbar in Rückbeugen oder Umkehrhaltungen schweben, was ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit vermittelt.



Eine ungewöhnliche Yogastellung
Foto Jasmin Kassem

Aerial Yoga bietet Raum für kreative Bewegungen. Du kannst beispielsweise im Tuch sitzen, dich darin einkuscheln oder verschiedene Akrobatikfiguren ausprobieren. Außerdem werden Yogaelemente wie Atem- und Entspannungsübungen integriert, um das Yogaerlebnis abzurunden.

Besonders die Kombination aus Yoga, Akrobatik und Schwerkraft macht Aerial Yoga zu einem einzigartigen und inspirierenden Erlebnis.

Was sind die Vorteile von Aerial Yoga?

Durch die Verwendung des Tuches kannst du Positionen einnehmen, die normalerweise schwierig oder unmöglich sind. Das Tuch ermöglicht dir, tiefer in die Dehnung zu gehen. Durch die Verschiebung der Schwerkraft, können Positionen länger und einfacher gehalten werden und durch den Druck des Tuches zusätzlich die Faszien- und Lymphen effektiv bearbeitet werden. Im hängenden Zustand können sich auch Verspannungen lösen und die Gelenke werden entlastet.

Bild: 6695.jpg



Im Studio
Foto: Jasmin Kassem

Aerial Yoga ist zudem eine großartige Möglichkeit, um deine Muskeln zu stärken. Du wirst deine Arme, Schultern, Beine und Bauchmuskeln aufbauen, während du dich durch die Positionen bewegst.

Da du in Positionen schwebst, die normalerweise auf dem Boden ausgeführt werden, fordert das Tuch zudem deine Stabilität und Balance heraus. Besonders deine Körpermitte wird dabei trainiert.

Du kannst dich ausprobieren und dich dabei selbst neu entdecken. Kopfüber oder stehend im Tuch darfst du deine gewohnte Perspektive wechseln.

Neben all den körperlichen Vorteilen, kann Aerial Yoga dazu beitragen, auch mentale Anspannung abzubauen und deinen Geist zu beruhigen. Die schaukelnden Bewegungen des Tuches können sehr entspannend wirken und dir helfen, Stress und Sorgen hinter dir zu lassen. Getragen vom Tuch kannst du dein ganzes

Körpergewicht abgeben und einfach loslassen. So kann sich ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit einstellen.

Für wen ist Aerial Yoga geeignet?

Aerial Yoga ist für alle geeignet, die `sporttauglich` sind und Lust auf spielerisches Mobilisierung- und Krafttraining haben. Es braucht eine gewisse Grundspannung im Körper, um die Übungen im Tuch auszuführen und auch eine Portion Mut und die Neugier eine neue Körpererfahrung zu machen.

Bild: IMG 6998.jpg



Die Wirkung ist verblüffend

Foto: Jasmin Kassem

Achte bei der Auswahl der Kurse auf das Level und die Beschreibung und starte am besten mit einem Anfänger Kurs.

Kontraindikationen, die gegen das Aerial Training sprechen können, sind: mehr als 120 kg Körpergewicht, Schwangerschaft, Erhöhter Augeninnendruck (Glaukom) Epilepsie, Einnahme von blutverdünnenden oder gerinnungshemmenden Mitteln – akute Bandscheibenvorfälle oder Wirbelsäulenschäden,– frische Botox- oder Hylauron-Behandlung.– bei Bluthochdruck die Umkehrhaltungen auslassen

Du bist dir unsicher, ob du teilnehmen solltest? Dann sprich mit deinem Aerial Lehrer vor Ort. Teilnehmer*innen, die regelmäßig Aerial Yoga praktizieren, berichten sehr oft von einer Verbesserung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit. Sie schätzen die einzigartige Art, Yoga zu praktizieren und die Freiheit, die sie durch die schaukelnde Bewegung des Tuches spüren. Viele Praktizierende berichten auch von einer Verbesserung ihrer Haltung, einer Reduzierung von Rückenschmerzen und einer Zunahme der Flexibilität.

Melina Remoundos

Weitere Informationen

SOULYOGA Berlin

Yoga & Aerial Studio,

Herbertstraße 11, Ecke Kolonnenstraße), 10827 Berlin.

www.soulyoga-berlin.de