

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

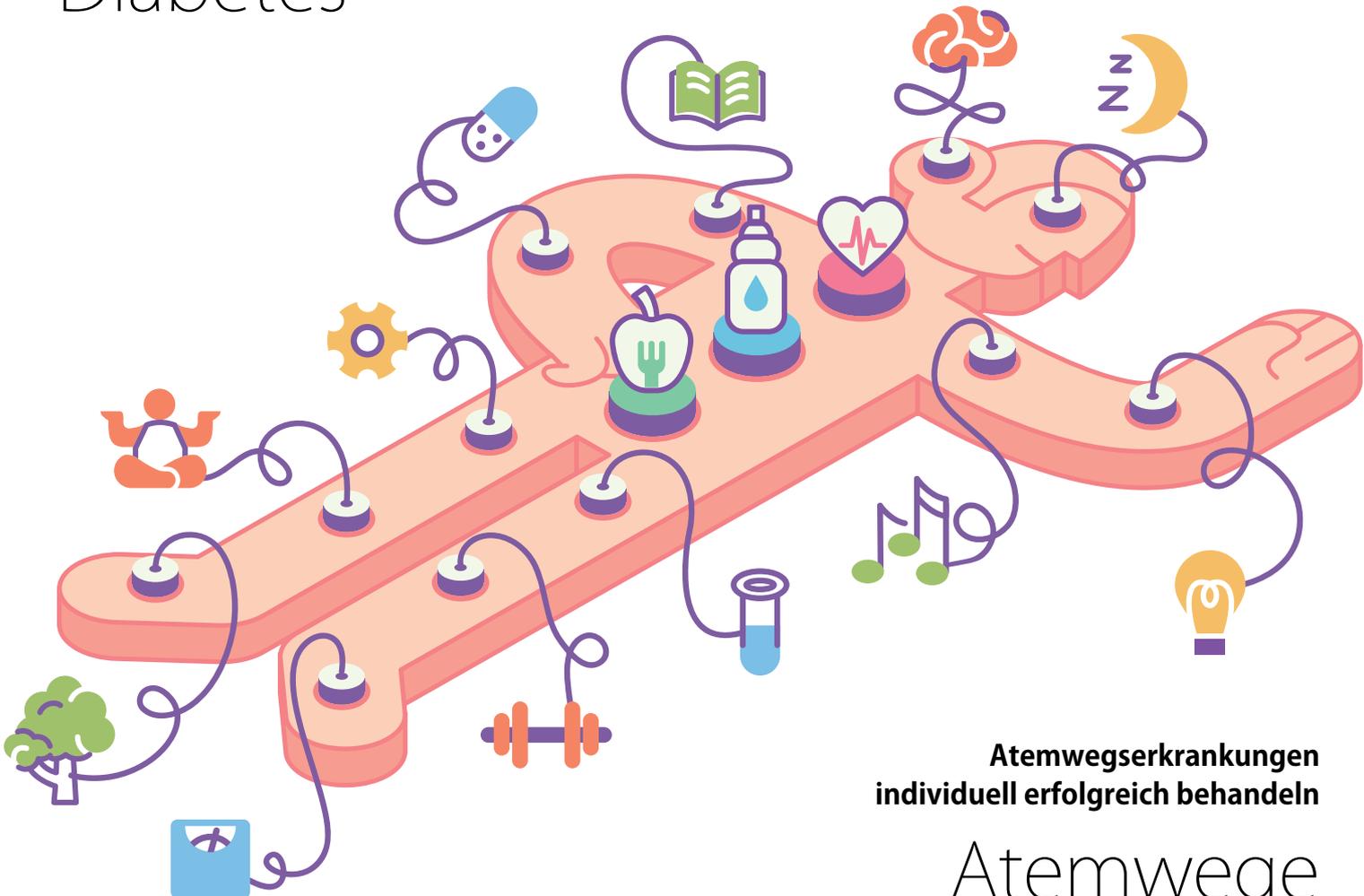
Schlüssel zu gesundem Altern und Langlebigkeit?

Biohacking



Wenn die Zellen übersättigt sind

Diabetes



Atemwegserkrankungen
individuell erfolgreich behandeln

Atemwege



Foto: © Artyimagesproductions/ Erik Markus Schuetz

Mag. Manuela Gassner

Aerial Yoga, auch Air Yoga, Anti Gravity Yoga und Flyoga genannt, ist eine moderne Form der jahrtausendealten Yoga-Disziplin. Spuren dieses heutigen Trends lassen sich weiter zurückverfolgen, nämlich bis in die 1940er-Jahre und bis zu B.K.S. Iyengar (1918-2014).

Iyengar war ein indischer Yoga-Lehrer. Er selbst war Schüler des großen Yogi Krishnamacarya. Iyengar begründete aus dem klassischen Yoga das sog. Iyengar Yoga, das u.a. durch den Einsatz von technischen Hilfsmitteln gekennzeichnet ist. Neben den auch heute noch klassischen Yogablöcken verwendete Iyengar auch Seile, um die einzelnen Haltungen zu unterstützen.

Seit Mitte der 1990er-Jahre begann Aerial Yoga sich mit verschiedenen Vorläufern in Amerika bis zu den heutigen Ausprägungen weiterzuentwickeln.

Luftakrobatik oder doch Yoga?

Luftakrobatik, oder auch das Vertikaltuchturnen, ist in seiner Ursprungsform als Zirkuskunst bekannt und ähnelt zum Teil den Haltungen des Aerial Yogas. Ist Aerial Yoga gar dasselbe wie Luftakrobatik und tragen beide Formen nur einen anderen Namen?

Genauso wenig, wie Fitness oder Turnen mit Yoga gleichzusetzen sind, so wenig ist Aerial Yoga mit Luftakrobatik vergleichbar. Rein äußerlich mögen sich Ähnlichkeiten finden lassen, dennoch gibt es wesentliche Unterschiede.

Aerial Yoga in der heutigen Form ist als eigenständige Praxis etabliert und vom klassischen Yoga inspiriert.

#Aerial Yoga #Kräftigung #Faszien #Lymphzirkulation #Stoffwechsel
#Verdauung #Durchblutung

Hier lohnt sich ein kurzer Exkurs in die Welt des Yogas im Allgemeinen, um ein tieferes Verständnis für Aerial Yoga zu gewinnen.



Foto: Adrian Fuhs

Die Geschichte des Yoga

Yoga begann, sich vor ca. 5.000 Jahren in Indien zu entwickeln. Im Westen wurde diese Tradition spätestens in den 1980er-Jahren durch indische Yogis bekannt, die zur Verbreitung ihrer Lehren nach Amerika reisten, darunter Swami Vivekananda.

Der Begriff „Yoga“ steht in seiner Bedeutung für „Verbindung“ und weist darauf hin, dass es sich nicht nur auf einen einzigen Aspekt – etwa den körperlichen – bezieht. Yoga fußt auf diversen Techniken, die Geist und Körper gleichermaßen dienen („verbinden“), es ist aber auch ein großes Philosophiesystem, also weitaus mehr als etwa nur Dehnungsübungen auf der Matte.

Patanjali definierte acht Stufen des Yoga, die die Philosophie des Yogas ausmachen. Neben Atemtechniken, Meditation sowie Verhaltensregeln repräsentieren Asanas, also die körperlichen Übungen, Stufe drei dieses Systems. Damit wird schnell klar, dass eine rein sportliche, körperliche Übung (wie etwa eine luftakrobatische) nicht ausreicht, um daraus eine Yoga-Praxis zu machen.

Die Ausrüstung im Aerial Yoga

Aerial Yoga findet, anders als das klassische Yoga, nicht auf der Matte, sondern mit einem Tuch statt. Das ca. fünf Meter lange Tuch ist zumeist aus dehnbarem Nylon und wird u-förmig mit Haken, Karabinern und Bandschlingen an der Decke befestigt, wobei sowohl die Einpunkt- (beide Tuch-Enden an einem Punkt) als auch die Zweipunkt-Aufhängung verbreitet sind. Die Länge der Tücher kann mit den Schlaufen und Bandschlingen einfach und stufenlos verstellt werden, so wie es für die jeweilige Körpergröße oder Übungsausführung am besten geeignet ist.

Sicherheit ist natürlich ein entscheidender Faktor beim Aerial Yoga. So achten professionelle Anbieter auf hochwertige, normierte und TÜV-geprüfte Materialien sowie Aufhängungsmög-

→ Mag. Manuela Gassner

Psychologische Beraterin, Lehrerin, Autorin, Mentaltrainerin und Yogalehrerin.

Kontakt: manuela.gassner@mentaltrainers.at



lichkeiten. Neben dem Tuch selbst betrifft dies Haken, Karabiner und die verschiedenen Bandschlingen.

Der Aerial Yoga-Praktizierende kann ein Schwinggewicht von bis zu 300 kg erreichen. Demnach sollten alle verwendbaren Materialien eine entsprechende Traglast sicher verarbeiten können. Zumeist bedeutet dies 30 kN (Kilonewton, stehend für maximale Kraft oder Belastung) für die einzelnen Vorrichtungen.

Klassischerweise wird unter das von der Decke hängende Tuch noch eine Yoga-Matte platziert, denn: Aerial Yoga bedeutet nicht eine Form von Yoga im Tuch, sondern mit dem Tuch.

Das Tuch als Partner

Das Tuch fungiert bei dieser Yoga-Variante als Partner, der beim klassischen Yoga nicht vorhanden ist, was wiederum als großer Vorteil von Aerial Yoga erlebt wird. (Bestimmte) Asanas mit oder im Tuch zu praktizieren, wird zumeist als viel leichter erlebt, im Vergleich zu klassischen Yoga-Einheiten rein auf der Matte.

Viele Übungen, die aufgrund eigener körperlicher Begrenzungen auf der Matte nur eingeschränkt oder vielleicht sogar gar nicht möglich sind, werden plötzlich mit dem Tuch auf spielerische Weise umgesetzt. So können Aerial Yoga-Praktizierende beispielsweise auch zwei Minuten mit dem Tuch im Handstand stehen, obwohl sie diesen am Boden/auf der Matte nur zwei Sekunden frei schaffen. Oder man erlebt eine viel intensivere und plötzlich mögliche Rückbeuge im Bogen im Tuch als in der Bauchlage auf der Matte.

Übungen im Aerial Yoga finden sowohl auf der Matte als auch im Tuch schwebend, sitzend, liegend, hängend oder stehend statt.

Aerial Yoga als Ganzkörpertraining

Aerial Yoga ist körperlich gesehen ein Ganzkörpertraining, das viele Aspekte eines gesunden körperlichen Trainings beinhaltet:

- ▶ Kräftigung und Dehnung von Muskelgruppen am ganzen Körper,
- ▶ Förderung von Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit,
- ▶ Auflösung von Verklebungen der Faszien,
- ▶ Anregung der Lymphzirkulation; es wirkt entwässernd und entgiftend,

- ▶ Anregung von Stoffwechsel, Verdauung und Hormonsystem,
- ▶ Förderung der Durchblutung,
- ▶ Ausschüttung von Glückshormonen.

Außerdem werden die Gelenke entlastet und mobilisiert; genauso wird die gesamte Wirbelsäule (insbesondere die Bandscheiben) entlastet.

Effekte auf Körper, Geist und Seele

Was Aerial Yoga zu Yoga macht, ist der auch in dieser Variante bestehende Fokus auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele. So führt Aerial Yoga nicht nur zu körperlichen Effekten, es hat auch Auswirkungen auf die Psyche und den Geist.

Das beginnt schon vor der eigentlichen Praxis: Sich für Aerial Yoga zu entscheiden oder es auszuprobieren, sich dem Tuch zu nähern und in Folge damit zu praktizieren, erfordert Mut und spricht somit Themen wie Vertrauen und Loslassen an.

So wirkt sich auch Aerial Yoga nicht nur körperlich aus, sondern auch auf geistiger und energetischer Ebene:

- ▶ Beruhigung und Klärung des Geistes durch das sanfte Getragenwerden vom Tuch,
- ▶ Begegnung mit dem eigenen inneren Kind durch die Auseinandersetzung mit aufkommenden Themen wie Mut, Vertrauen, Ausprobieren,
- ▶ Erleben von Gefühlen tiefer Entspannung, Schwerelosigkeit und Geborgenheit,
- ▶ Stressabbau,
- ▶ Erfahren von Freude, Spaß, Spiel, Neugierde und Glücksgefühlen.

Aerial Yoga ist vor allem Selbsterfahrung. Es geht darum, sich selbst neu zu begegnen.

Der Yin-Effekt im Tuch

Auch Yin Yoga kann mit dem Tuch praktiziert werden. Yin Yoga ist eine intensive und gleichzeitig passive Praxis, bei der die Körperhaltungen größtenteils liegend oder sitzend ausgeführt werden. Die Asanas werden dabei zwischen einer und fünf Minuten mit so wenig muskulärer Anspannung wie möglich gehalten. Dadurch werden auch tiefe Schichten des Binde- und Fasziengewebes im Körper erreicht, Bänder gedehnt, Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule regeneriert.

Die sanfte Yin Yoga-Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene.

Die Verbindung über die Atmung wird dabei immer wieder hergestellt. Durch dieses passive Halten der Asanas wird das aktive Nervensystem heruntergefahren und es entsteht Raum für innere Gelassenheit. Die ruhige und meditative Atmosphäre wirkt entspannend und trainiert den Fokus auf die Gegenwart. Stress kann losgelassen werden und auch Emotionen und Gedanken können reflektiert und transformiert werden.

Therapeutische Effekte

Neben den bereits erläuterten Effekten dient Aerial Yoga der Selbsterfahrung. Darüber hinaus kann es therapeutische Effekte erzielen. Zu Themen wie Kontrollzwang, Kontrollverlust, Vertrauen, Platzangst, Loslassen, ja sogar zu Höhenangst kann im Tuch sanft eine heilsame Konfrontation stattfinden.

Auch in der Yin-Ausprägung, die sehr entspannt aussieht, kann es doch sehr herausfordernd werden. Das liegt nicht unbedingt an fehlender Kraft, sondern an den körperlichen und emotionalen Blockaden, mit denen man konfrontiert wird. In bestimmten Haltungen wie z.B. Hüftöffnern und Vorbeugen, können Emotionen hochkochen, die einen vielleicht überraschen und überwältigen. Auch hier ist natürlich das sensible Heranführen in und aus den einzelnen Haltungen von erfahrenen Lehrer/-innen nötig.

Aufbau einer Aerial Yoga-Stunde

Wie in klassischen Yoga-Stunden folgt auch der Aufbau einer Aerial Yoga-Stunde dem typischen Aufbau einer Yoga-Stunde. So stehen Erdung, ein bewusstes Ankommen und Hinspüren am Stundenanfang im Vordergrund. Dies kann sowohl auf der Matte neben dem Tuch sein oder auch in einem geeigneten Sitz (z.B. Reitersitz oder Cocoon) im Tuch.

Das Ankommen kann mit Meditation, Atemtechniken oder einer Intention verbunden werden. Die Stunde kann einem bestimmten Thema zugeordnet werden, das in dieser Ankunftsphase besprochen bzw. erläutert wird.

Dem bewussten Ankommen folgt der Warm Up-Teil, bei dem sowohl die Muskulatur als auch die Wirbelsäule sanft mobilisiert werden. Anschließend folgt der Hauptteil, die Peak, bei dem ggf. nach bestimmten dafür erforderlichen Vorübungen als Höhepunkt der Stunde besonders herausfordernde Übungen praktiziert werden.

In den Aerial Yoga-Stunden nenne ich diesen Teil auch gerne „play time“, da dieser Teil der Stunde meist nicht nur besonders anspruchsvoll, sondern auch als besonders freudvoll empfunden wird. Hier wird oft gestaunt, probiert und auch gelacht.

Nach dem Hauptteil folgt der Cool Down, bei dem man sich langsam auf das Stundenende durch kühlende Übungen vorbereitet, um den Fokus vom Körperschwerpunkt wieder auf die Beruhigung des Geistes zu lenken sowie die Integration der zuvor stattgefundenen körperlichen Erfahrungen in die gesamte holistische Wesensnatur des Praktizierenden zu integrieren.

Das Ende einer jeden Aerial Yoga-Stunde stellt wie in klassischen Yoga-Stunden das Shavasana dar, die Endentspannung, auch Totenstellung genannt. Hier wird losgelassen, endentspannt und nachgespürt. Die wird als besonders angenehm in gesamter Körperlänge liegend im Tuch erlebt.

Die Aerial Yoga-Einheit findet üblicherweise in einer Kleingruppe bis max. 10 Teilnehmer/-innen statt, wobei auch im Einzelsetting Erfahrungen angeboten werden.

Vorsicht

Damit Aerial Yoga nicht nur als angenehm, sondern auch als sicher erfahren werden kann, bedarf es einer bedachten Vorbereitung. Zu achten ist auf die richtigen Vorsichtsmaßnahmen bzw. die vorhandene Sicherheit durch korrekte Aufmachungen.

Darüber hinaus sollten die anleitenden Trainer/-innen extra für diese Yoga-Form geschult sein. Viele Ausbildungen bieten diese Form des Yogas auch für Laien an, d.h. für nicht Yoga-Lehrer. Meiner persönlichen Meinung nach ist dies nicht richtig, da Aerial Yoga dann kein authentisches Praktizieren von Yoga darstellt, weil Yoga eben so viel mehr ist, als sich zu dehnen, zu beugen oder zu strecken.

Außerdem gibt es natürlich auch teilweise Kontraindikationen für die Teilnehmer/-innen; solche Kontraindikationen widersprechen dann der Teilnahme. Symptome, die ggf. medizinisch vorab zu klären sind, wie z.B. akute oder latente Wirbelsäulenschäden, Bluthochdruck, erhöhter Augeninnendruck, Innenohrkrankungen, Schwangerschaft u.a. stellen einige solcher Gegenanzeigen dar.

Wie bei jeder anderen körperlichen Betätigung ist auch auf die direkte Vorbereitung zu achten. Als Kleidung empfiehlt sich Baumwollstoff, lange Hosen, ein Oberteil, das mindestens schulterlang ist, möglichst parfümfrei, Stoffe ohne Knöpfe, Reiß- oder Klettverschluss, sodass das Tuch nicht beschädigt wird. Auf Schmuck, eingerissene oder künstliche Fingernägel, eingecremte Hände oder Füße unmittelbar vor dem Training, Make-up sowie unmittelbaren größeren Nahrungsmittel-Verzehr direkt vor dem Training ist zu verzichten.

Manche Aerial Yoga-Praktizierende berichten auch über Schwindel und Übelkeit.

Aerial Yoga ist also nicht für jeden geeignet.

Fazit

Aerial Yoga ist eine spannende Yoga-Alternative, die im Vergleich zum klassischen Yoga einige zusätzliche Aspekte bietet, die aus therapeutischer Sicht interessant sind. Einerseits wirkt diese Yoga-Form als körperliche Selbsterfahrung, die gelenk-

schonend den Körper kräftigt, die Körperspannung trainiert und die Flexibilität erhöht.

Viele Übungen im Tuch wirken sehr entspannend bzw. können so gestaltet werden, was eine stressreduzierende Wirkung zur Folge hat. Der Parasympathikus wird aktiviert, Atmung und Herzschlag werden beruhigt, die Muskeln entspannt.

Ruhe und Entspannung finden so ihren erholsamen Raum im vegetativen Nervensystem.

Einen weiteren großen Benefit bietet Aerial Yoga auf körperlicher Ebene dahingehend, dass im Tuch viele Asanas leichter und entspannter umsetzbar sind. Somit wird die Freude an der körpereigenen Selbsterfahrung und damit auch die Akzeptanz zum eigenen Körper maximiert.

Als psychisch-geistige Selbsterfahrung bietet Aerial Yoga die Möglichkeit, sich in einem angenehm weichen und elastischen Tuch mit vielen möglichen Herausforderungen bzw. Themen zu konfrontieren, die durch die Erfahrung im Tuch getriggert werden können: Wie geht es mir mit Geborgenheit, Rückzug, Vertrauen, Mut, Balance, Loslassen, aber auch mit tiefer Entspannung? Wie fühlt sich die Begegnung mit meinem inneren Kind an, das in diesem Training automatisch mit im Tuch Platz nimmt? Ein behutsames, immer wieder stattfindendes „Hinspüren“ zwischen den Übungen, den Klienten dafür Raum und Zeit zu geben, ist von großer Bedeutung für den therapeutischen Effekt. Auch Einführungen sowie Reflexionsmöglichkeiten am Ende jeder Einheit sind dringend zu empfehlen.

Aerial Yoga ist nicht nur eine Form von Yoga im Sinne körperlicher Betätigung mit wohltuendem Effekt auf den Geist mit oder im Tuch, sondern es kann vielmehr, wenn von erfahreneren und geschulten Lehrern durchgeführt, als Selbsterfahrung im Rahmen von persönlichkeitsentwickelnden Kursen, Seminaren oder Schulungen praktiziert werden. Verfügt man etwa als Therapeut oder Coach nicht selbst über die Möglichkeit und Ausbildung, eine Aerial Yoga-Stunde anzuleiten, so kann man Besuche im Rahmen der Selbsterfahrung empfehlen, um die dabei erfahrenen Erlebnisse später gemeinsam besprechen zu können.

Aerial Yoga bietet Zentrierung, Vertrauen, Mut, Balance, Stärke, Loslassen, innere Kind-Arbeit, aber auch ganz viel Spaß und Abenteuer, in einem Wort: Selbsterfahrung... für Sie selbst und für Ihre Patienten.

AKOM

Anzeige

www. **healthstyle.blog**
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

