

Schwebender Schmetterling

So geht's: In das Tuch hineinstellen, beide Knie zur Seite öffnen, bis die Fußsohlen zusammen sind. Das Steißbein Richtung Boden ausrichten und Hände auf die Knie legen.
Das bringt's: „Diese Übung öffnet die Hüften, dehnt die Wirbelsäule und beugt Ischiasbeschwerden vor“, sagt Yoga-Trainerin Sheila Falk (Foto links).



Yoga neu: Hier baumelt die Seele

Aerial Yoga. Schweben, schaukeln, schwitzen: Der aus New York stammende Fitness-Trend schwappt nach Österreich über. NEWS-Redakteurin Monika Dlugokecki testete den Mix aus Yoga, Pilates und Akrobatik – und stellte für acht Übungen ihre Welt auf den Kopf.



Umgekehrter Schmetterling

So geht's: Mit beiden Füßen ins Tuch hineinsteigen, die Knie hinter dem Tuch öffnen und hineinsetzen, bis sich die Fußsohlen berühren. Dann den Oberkörper nach vorne kippen. Das Tuch hält nun an den Füßen und Hüften. Die Hände vor der Brust falten – und versuchen zu entspannen.
Das bringt's: Öffnet die Hüften, stärkt die Bauchorgane, die Wirbelsäule wird langgezogen.



Schwebender Spagat

So geht's: Ein Bein ganz ins Tuch legen, das Standbein strecken. Mit beiden Händen festhalten und langsam das Gewicht nach vorne verlagern, dabei versuchen, den Rücken gerade zu halten.
Das bringt's: Die Beinmuskulatur wird stark gedehnt. Und: Diese Position soll beruhigend wirken – wenn man keine Schmerzen hat.



Königstaube

So geht's: Tuch auf Hüfthöhe spannen, den Körper nach hinten beugen, dabei die Beine grätschen und die Fußsohlen zusammendrücken. Jetzt hängt man im Tuch. Von dieser Position aus ein Bein zur Seite strecken, dann nach hinten führen, abwinkeln und mit den Händen den Fuß greifen.
Das bringt's: Dehnt die Beinvorderseiten, die Hüfte und den Po.



FOTOS: STEFFAN GERGELY

Rückbeuge

So geht's: Ins Tuch hineinsetzen und die Beine im Tuch ausstrecken. Jetzt das Tuch zu den Hüftknochen hinunterdrücken, mit beiden Händen den Stoff greifen und langsam in die Rückbeuge hineingleiten. Dann Hände loslassen und nach hinten strecken. Finger verschränken.
Das bringt's: Öffnet die gesamte Vorderseite des Körpers und dehnt die Wirbelsäule.

Tänzerin

So geht's: Einen Fuß ins Tuch legen, dabei darauf achten, dass Ferse und Zehen heraussehen. Das Bein nach hinten führen, die Hüfte sollte dabei aber gerade bleiben. Jetzt mit beiden Armen möglichst weit oben zum Tuch greifen und den Oberkörper nach vorne beugen, dabei das Bein nach hinten hochziehen.
Das bringt's: Bei dieser Position wird der Rücken gedehnt, der Brustkorb geöffnet und die Beinmuskulatur im Standbein gestärkt.



»Bei Aerial Yoga muss man loslassen. Das Tuch sorgt für Stabilität.«

Trainerin Sheila Falk

Gleichmäßig ein- und ausatmen, den Körper dehnen und dabei die innere Ausgeglichenheit finden. Kennt man von Yoga. Hängt man dabei aber im Schneidersitz in einem Tuch, stellt das die Entspannungswelt nicht nur wörtlich auf den Kopf. Bei „Aerial Yoga“, dem neuen Trend aus New York, baumelt eben nicht nur die Seele, sondern gleich der ganze Körper. Man hängt oder sitzt in einem trapezförmigen Tuch, das an einem Haken an der Decke befestigt wird. Den Kopf zu- meist unten, die Beine oben. Und dabei entspannen? Ich wollte wissen, ob das wirklich möglich ist.

Erste Zweifel kommen schon auf, als ich mich – eben

ins Tuch gestiegen – nach vorne fallen lassen soll. Was soll's. Ich kippe – und: Das Tuch hält. Dankbar atme ich durch.

„Es ist vollkommen normal, dass es anfangs ungewohnt ist. Denn wer kopfüber hängt, gibt gleichzeitig seine Kontrolle auf. Doch das bedeutet auch, loslassen zu können“, beruhigt Yoga-Trainerin Sheila Falk.

Ich beschließe also, weiter abzuhängen, weil man so viel ▶

Dr. Nikolaus Redtenbacher



Faltenunterspritzung, Gesichtsmodellierung & Handrückenverjüngung

„Schönheit kommt von innen – aber auch von außen!“

- Schmerzfremde Behandlung durch den Spezialisten
- Überlassen Sie Ihr Aussehen professionellen Händen
- Renommierter, international tätiger plastischer Gesichtschirurg nimmt sich gerne für Sie Zeit!

Dr. med. univ. Nikolaus Redtenbacher
1090 Wien: Marianneng. 1/17, Tel.: 01/402 55 12,
2630 Ternitz: Ruedlstr. 10, Tel.: 02630/323 88-12,
office@hno-redtenbacher.at,
www.hno-redtenbacher.at

Primadent PLUS Zahnarztpraxis



Erfahrene Ärzte – beste Materialien – Garantie

Ordination im Zentrum mit bewachtem Parkplatz. PLUS: kostenlose Erstuntersuchung und Beratung. Wir bieten allgemeine Zahnmedizin, Implantologie, lokale ambulante chirurgische Eingriffe, Homöopathie, Parodontologie. Die individuelle Betreuung und Zufriedenheit unserer Patienten ist selbstverständlich unser Ziel.

9200 Mosonmagyaróvár, Kötélgyártó u. 1–3.
Ungarn, Tel.: 0036 30 69 25 205, Mo.–Fr. von 9.00–18.00 Uhr, primadent@freemail.hu

Kopfkünstler

Karglmayer – Friseur, Perücken, Toupets, Haarverlängerung & Haarverdichtung

Ob als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit oder aus medizinischen Gründen: Das Zweithaar von Karglmayer besticht durch natürliches Aussehen und ist von Echthaar nicht zu unterscheiden und garantiert höchsten Tragekomfort.



Karglmayer GmbH
Bauernmarkt 24,
1010 Wien,
Telefon
01/535 44 07
www.karglmayer.at



Schwebender Stern

So geht's: Ähnlich wie bei der Königstaube ist das Tuch auf Hüfthöhe. Jetzt den Körper langsam nach hinten beugen, dabei gleichzeitig die Beine grätschen und Arme zur Seite strecken.
Das bringt's: Die Yoga-Position dehnt die Beine, entlastet die Wirbelsäule, fördert die Durchblutung und aktiviert das gesamte Nervensystem.

Einbeiniger Hund

So geht's: Tuch auf die Hüfte drücken, nach vorne beugen und mit den Händen zum Boden greifen. Jetzt mit den Füßen nach hinten wandern, bis sie sich vom Boden lösen.
Das bringt's: Dehnt den Rücken und öffnet die Schultern.

LUFT-YOGA

Wo Sie am besten abhängen

Yoga Lounge, Wien.

Trainerin Sheila Falk bietet hier offene Stunden an. *Seidlg. 30, 1030 Wien; yoga-lounge.at*. Mehr Infos: www.aerialyoga-vienna.at

yoganotion, Wien. Hier werden drei Air-Yoga-Einheiten sowie zwei Einführungsworkshops pro Woche angeboten. *Wehlstraße 68, 1200 Wien; yoganotion.at*

AntiGravity, Graz. Für verschiedene Schwierigkeitsstufen. *Rechbauerstr. 3, 8010 Graz; www.anti-gravity.at*



► besser dehnen und die Wirbelsäule und den Nacken entlasten kann. Verblüffend, wie leicht einige Übungen plötzlich sind, wenn man erst der Reißfestigkeit des Tuches vertraut. „Aerial Yoga eignet sich besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen“, weiß Falk.

Aber mit bloßem Herumhängen ist es noch lange nicht getan. Damit man nicht im Tuch hin und her schaukelt, braucht es gehörig Körperspannung.

»Durch das Tuch werden Wirbelsäule und Nacken entlastet.«

Sheila Falk, Aerial-Yoga-Trainerin

Luftige Übungen.

Also zittere ich mich in die verschiedensten Haltungen – denn auch weniger spektakuläre Bewegungen, wie etwa die „Rückbeuge“ (siehe Seite 109), haben es ganz schön in sich. Und dann klappt's doch: Nach zwei Stunden merke ich, wie die Angst endgültig weicht. Ich strecke die Beine in den „Schwebenden Stern“, grätsche in die „Königstaube“ und liebe es plötzlich, dass die Welt kopfsteht. Bis sich tags darauf der Muskelkater bemerkbar macht. ■