

Tuch statt Matte beim Aerial Yoga

Der spielerische Aspekt beim Aerial Yoga birgt einen hohen Spaßfaktor – doch Kritiker befürchten, dass der Trend aus den USA die ursprüngliche Intention von Yoga verfehlt. Befürworter der Methode sind sich sicher: Aerial Yoga hat klare Vorteile.

Was einst aus einer altindischen Tradition entstanden ist, bringt im Westen eine Trendsportart nach der nächsten mit sich. Der Kreativität moderner Yogis sind keine Grenzen gesetzt. Während die Praktizierenden beim Bikramyoga ihre Asanas bei Saunatemperaturen von 40°C vollziehen, balancieren sich Yogis beim SUP Yoga auf Surfbrettern. Seit einigen Jahren hat sich ein weiterer Trend durchgesetzt: Beim Aerial Yoga führen die Praktizierenden ihre Asanas schwerelos in trapezförmigen Tüchern aus, die mit einem Haken an der Decke befestigt sind. Obwohl Aerial Yoga teilweise völlig neue Asanas beinhaltet, können auch die aus dem gewöhnlichen Hatha Yoga bekannten Haltungen eingenommen werden. Die lizenzfreie Methode bietet innovativen Lehrern genügend Spielraum, um ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Nils Schröder, Inhaber des ersten auf Aerial Yoga spezialisierten Studios Deutschlands, nennt sein Angebot „Aerial Flow Yoga“. Er selbst unterrichtet im Vinyasastil (auch bekannt als Power Yoga), der für seine dynamischen und fließenden Bewegungsabläufe bekannt ist. Als Erster funktionierte er die yogischen Sonnengrüße so um, dass sie auch bei der Arbeit mit dem Tuch angewandt werden können. Seines Erachtens nach seien bei den Teilnehmern vor allem Umkehrhaltungen beliebt. Selbst schwierigere Asanas, wie der Kopf- oder Handstand ließen sich mit Hilfe des Tuches viel leichter bewerkstelligen. „Das Tuch gibt Sicherheit! Man hat das Gefühl sich einfach fallen lassen zu können.“ Die helfende Funktion des Tuches führt der Besitzer des „Flying Yogi“ in Hamburg Altona auch als Grund dafür an, dass Aerial Yoga besonders anfängerfreundlich sei: „Die Spielereien mit dem Tuch erwecken das innere Kind wieder zum Leben. Das ist sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene eine völlig neue Erfahrung!“

Einer der bedeutendsten Merkmale, die Aerial Yoga von anderen Yogaarten unterscheidet, ist seine Entstehungsgeschichte. Während Stilrichtungen, wie Vinyasa, Ashtanga oder Yin Yoga eine abgewandelte Version des ursprünglichen Hatha Yoga sind, kommt Aerial Yoga aus der Akrobatik. Bereits Ende der Neunziger ließ sich der Akrobat und Showtänzer Christopher

Calvon Harrison auf seiner Suche nach einem geeigneten Hilfsmittel für luftakrobatische Showelemente von einer einfachen Hängematte inspirieren. Schon bald wurde das Trapeztuch fester Bestandteil seiner Inszenierungen. Auf Höhe einer herkömmlichen Ballettstange integrierte er das Tuch schließlich auch als neue Trainingseinheit in seinem „Anti Gravity Skyloft“ in Manhattan, wo es zu Dehnungs- und Entspannungszwecken eingesetzt wurde. Im Jahr 2002 entdeckte die aus Colorado stammende Yogalehrerin Michelle Dortignac das Anti Gravity Konzept für sich. Etwa vier Jahre später machte die ausgebildete Tänzerin daraus schließlich das „Unnata Aerial Yoga“. Während Anti Gravity Yoga namentlich lizenziert ist und auf den akrobatischen Grundlagen von Harrison fußt, greift das an Dortignac orientierte Aerial Yoga klassischere Aspekte aus dem Jahrtausende alten Hatha Yoga auf. Seitdem Patanjali im Jahre 200 v. Chr. die ersten systematischen Übungen in Form der Yoga-Sutras niedergeschrieben hat, fasst der Begriff Hatha Yoga zusammen was die altindische Lehre mit körperlicher Praxis meint. Die physische Komponente sei laut der traditionellen Schriften nur einer von vielen Faktoren, die Körper, Seele und Geist in den Einklang bringen sollen. Beim traditionellen Yoga geht es deshalb nicht um den sportlichen Aspekt. Vielmehr dient der Körper als Gefäß für einen freien und ausgeglichenen Geist, dem immer etwas Göttliches beigemessen wird. Deshalb soll der Yogi seine körperliche Vitalität durch das disziplinierte Ausüben der Asanas fördern. Die Aufmerksamkeit wird weg von allen Äußerlichkeiten, auf das innere Selbst gelenkt.

Um diese konventionellen Ziele des Yoga auch bei der Arbeit im Tuch in den Fokus zu rücken, gründete die Hamburgerin Dhanya Meggers ihr eigenes Aerial Yoga Institut: „In den USA wird Yoga eher aus der athletischen Perspektive betrachtet. Bei meinem Unnata Aerial Yoga Trainer Teaching in New York hat mich diese Einfältigkeit ein bisschen enttäuscht.“ Seither bietet die Hamburger Yogalehrerin nicht nur Privat- und Gruppenstunden, sondern auch Ausbildungen im Bereich Aerial Yoga an. Sie selbst ist davon überzeugt, dass das Yoga in den Tüchern die Auseinandersetzung mit dem Selbst nicht nur körperlich sondern vor allem mental fördert: „Du setzt dich mit deinen tiefsten Empfindungen auseinander. Das bedeutet Loslassen, Vertrauen, dich deiner Angst stellen, Geborgenheit, Mut, Freude und die Auseinandersetzung mit dem inneren Kind. Gibt es etwas intensiveres als das?“ Angesichts dieser mentalen Bewusstseinsförderung schreibt sie vor

allem dem Shavasana eine besondere Bedeutung zu. Die Endentspannung einer Aerial Stunde eingehüllt in einem Tuch zu erleben lasse tiefste Emotionen der Menschen an die Oberfläche geraten. Des Öfteren sei es ihr sogar passiert, dass Teilnehmer ihrer Stunden angefangen haben zu weinen. „Das Tuch vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, das tief sitzende Erinnerungen an den Mutterleib weckt“, erklärt sie diesen, wie sie sagt, „therapeutischen Effekt“. Dabei habe auch die Wahl der Farbe eine wichtige Bedeutung: „Blautöne werden von den Teilnehmern oft mit dem Meer oder Urlaubsorten wie der Karibik assoziiert. Grüntöne dagegen mit Natur und Wäldern. Ein rotes Tuch kann ganz andere Emotionen hervorrufen als ein gelbes.“ Der leichte Nylonstoff ist in der Breite dehnbar und nach unten hin fest, weshalb er sowohl maximale Flexibilität als auch Sicherheit bietet. Bis zu 500 Kilogramm tragen die etwa 2,80 mal 3,80 Meter großen Tücher. „Das Tuch wirkt im Aerial Yoga immer entlastend, da man das gesamte Körpergewicht abgeben kann. Deshalb gestalten sich die Übungen auch besonders angenehm für Menschen mit Übergewicht“, erklärt Dhanya Meggers. Aerial Yoga sei daher nicht nur für das mentale, sondern vor allem für das physische Wohlbefinden von Wert. Aus diesem Grund ließen sich u.a. auch Physiotherapeuten bei ihr ausbilden. Vor allem die Bereiche Rücken, Schultern, Beine und Hüften würden von den Übungen im Trapeztuch profitieren. Das bestätigt auch Nils Schröder: „Aerial Yoga ist eine hilfreiche Maßnahme gegen Rückenschmerzen. Durch das Tuch lastet während der Ausführung der Asanas kein Druck auf der Wirbelsäule. Außerdem können die beim Aerial Yoga beliebten Umkehrhaltungen die Bandscheiben besser mit Flüssigkeit versorgen.“ Schon der weltweit berühmte Guru B.K.S. Iyengar (1918-2014) befürwortete zu Lebzeiten das Heranziehen von Hilfsmitteln während der physischen Yoga Praxis. Der Pionier des therapeutischen Yogas ermöglichte durch das Einsetzen von Holzklötzen, Gurten und Seilen eine präzisere Ausführung der einzelnen Asanas. Selbst Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist es dadurch möglich, bestimmte Positionen einzunehmen. Die Hamburger Yogalehrerin Isabel Djukanovic ist seit ihrem ersten Teacher Training vor vier Jahren im Bereich therapeutisches Yoga tätig. Durch individuell angepasstes Personal Training hilft sie u.a. verletzten Profisportlern auf ihrem Weg der Rehabilitation. Sie selbst praktiziert Aerial Yoga hin und wieder in ihrer Freizeit. Dabei gehe es ihr in erster Linie um den Spaßfaktor. Trotz der vielen spielerischen Elemente erkenne sie auch einen therapeutischen Nutzen in der Verwendung von Hilfsmitteln wie dem

Trapeztuch. Um körperliche Beschwerden eines einzelnen Menschen beseitigen zu können müsse man ihr zufolge allerdings auf Privatstunden zurückgreifen. „Durch das bloße Erklären, wie man das Tuch in den einzelnen Asanas verwendet, ist es schwierig auf individuelle Bedürfnisse einzugehen“, erklärt die Yoga- und Thaimassage Practitionerin. Die Physiotherapeutin Hinrike Hinrichs warnt sogar vor zu voreiligen Ambitionen. Das Tuch könne dazu verleiten Positionen einzunehmen, die man sich ohne Hilfsmittel gar nicht zutrauen würde. „Die Dosis ist hier entscheidend. Menschen mit Vorbelastungen, wie Bandscheibenvorfällen, Gelenkschäden und Fehlhaltungen sollten vor der ersten Yogastunde mit einem Experten sprechen“, empfiehlt die Manualtherapeutin. Dies gelte allerdings für alle Yogaarten – egal, ob auf der Matte oder in hängenden Tüchern. In der Physiotherapie komme das Trapeztuch dem SET-Gerät am nächsten. Die freischwingenden Schlingen, die wie die Tücher beim Aerial Yoga, an der Decke befestigt sind, werden seit Anfang der Neunziger in physiotherapeutischen Einrichtungen genutzt. Sinn der Übungen ist es, den Körper permanent zu stabilisieren. Dadurch wird vor allem die Rücken- und Rumpfmuskulatur angesprochen. In der Sling-Therapie sind Haltungen wie der Stütz eine beliebte Maßnahme zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Auch beim Aerial Yoga werden beim Chaturanga (hoher Stütz) beispielsweise die Füße im Tuch abgelegt. Dies hat einen stärkenden Effekt für die Stabilisatoren im Körper. „Übungen, die schwerelos in den Tüchern ausgeführt werden, beanspruchen vor allem die tiefliegende und die gelenknahe Muskulatur. Den positiven Effekt dieser geschlossenen Muskelketten hat man sonst nur bei Sportarten wie beispielsweise dem Klettern!“, bestätigt Hinrike Hinrichs. Generell sei aber besonders das traditionelle Mattentraining beim Yoga sehr förderlich was Stabilität und Körperbewusstsein angehe. Im Umgang mit ihren Patienten zieht auch Hinrike Hinrichs Hilfsmittel vor, die möglichst wenig Aufwand bedeuten: „Einfache Dehn- und Kräftigungsübungen auf der Matte sind für jeden Zuhause umsetzbar. So ist man auch für die Zeit nach der Therapie gewappnet.“

Trotz der vermeintlichen Vorteile für Menschen mit Rückenproblemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden wird Aerial Yoga bisher nicht von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Laut des Leitfadens der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ gelten Hatha Yoga Angebote generell als Entspannungsmaßnahme und werden daher nicht im Handlungsfeld

Bewegung aufgeführt. Die Kostenerstattung durch die Krankenkasse kann demnach nur im Zuge der Stressbewältigung erfolgen. Ob ein Yogastudio von den Krankenkassen berücksichtigt wird liegt an den Qualifikationen des Lehrers. Erfüllt dieser die vom Spitzenverband der Krankenkassen festgelegten Anforderungen kann er sich entsprechend zertifizieren lassen. Um eine Ausbildung zum Aerial Yoga Lehrer zu absolvieren erfordert es weitaus weniger Zulassungskriterien. Viele Ausbildungsstätten verlangen nicht einmal Vorkenntnisse in der Yogapraxis. Wer bei Nils Schröder oder Dhanya Meggers eine Ausbildung zum Aerial Yoga Instructor machen will muss zumindest einen Nachweis als zertifizierter Yogalehrer erbringen können. Wie viel der traditionellen Philosophie dann tatsächlich in den angebotenen Stunden steckt liegt stets am Lehrenden selbst.

Nach fünfzehn Jahren Berufserfahrung als Yogalehrerin ist Dhanya Meggers sich sicher, dass Aerial Yoga mehr als nur ein kurzlebiger Fitnessrend ist. Einen Ersatz für das herkömmliche Mattentraining sei es zwar nicht, dafür helfe Aerial Yoga dabei den eigenen Körper und die physischen Grundprinzipien des Hatha Yoga besser zu verstehen. Auch Nils Schröder ist von den dauerhaften Vorteilen der Methode überzeugt. Besonders Neueinsteiger, gerade solche, die Vorurteile gegenüber dem traditionellen Yoga hegten, fänden durch die spielerische Handhabung mit den Tüchern Gefallen an der altindischen Lehre. Der einzige Nachteil sei dabei die Beschaffung des Equipments. „Mit lediglich einer Matte kann man Hatha Yoga auf jeder Wiese praktizieren. Für Aerial Yoga braucht man feste Räumlichkeiten in denen man Haken und Tuch befestigen kann“, sagt der Hamburger Yogalehrer. Dabei den Grundprinzipien des Yoga gerecht zu werden sieht Isabel Djukanovic kritisch: „Sobald man Hilfsmittel hinzuzieht, schweift die Konzentration oft vom inneren Selbst ab. Dabei geht es beim Yoga ja darum, äußerliche Einflüsse zu vergessen und bei sich selbst zu bleiben.“ In eine Aerial Stunde gehe sie daher auch immer mit dem Gedanken Sport zu machen und weniger um Yoga zu praktizieren. „Das Schöne an Yoga ist es doch, dass man dafür nichts braucht außer sich selbst. Der Aufwand den man beim Aerial Yoga allein durch das Equipment hat wäre mir für den Nutzen, den ich letztendlich daraus ziehe, zu groß!“ Schließlich habe bereits der große B.K.S. Iyengar gesagt: „Yoga ist nicht einfach, aber simpel.“

Autorin: Sara Lyn Chana

Literatur:

B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha Yoga.
4. Auflage, 2004, Nikol Verlag (Originalausgabe: 1966 „Light On Yoga“)

Internetquellen:

URL: <http://antigravityfitness.com/Harrison-AntiGravity-Hammock>

Internetpräsenz „Unnata Yoga“ by Michelle Dortignac

URL: <http://www.aerialyoga.com/about-unnata-yoga/michelle-dortignac-founder/>

URL: <http://www.aerialyoga.com/about-unnata-yoga/about-unnata-aerial-yoga/>

Internetpräsenz „Flying Yogi“ (Nils Schröder)

URL: <http://www.flying-yogi.com/>

Internetpräsenz „DANA AERIAL YOGA INSTITUT“ (Dhanya Meggers)

URL: <http://www.dana-aerialyoga.de/startseite.html>

pdf-Datei Informationen Teacher Training:

<http://www.dana-aerialyoga.de/grafiken/DANA%20Teacher%20Training%20Internet.pdf>

Leitfaden „Zentrale Prüfstelle Prävention“

URL: <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/>

pdf-Datei Leitaden:

file:///C:/Users/Sara/Downloads/Leitfaden_Praevention_2014.pdf

Studien zum Thema „Sling Therapie“

URL: <http://www.slingfitness.de/de/suspension-training/suspension-training-wissenschaftliche-studien.html>

<http://www.ksta.de/fitness/luft-yoga-kraeftig-abhaengen,15976826,23982400.html>

Interviewpartner:

Dhanya Meggers, Yogalehrerin (Sivananda Yoga, Aerial Yoga), Gründerin des „DANA AERIAL YOGA INSTITUT“

Nils Schröder, Yogalehrer (Vinyasa Flow, Aerial Yoga), Inhaber „Flying Yogi“
Hamburg

Isabel Djukanovic, Yogalehrerin (Vinyasa Flow), Personaltrainerin, Thai
Massage Practitionerin

York Scheller, Hauptverwaltung Gesundheitsmanagement, Techniker
Krankenkasse

Hinrike Hinrichs, Physiotherapeutin