

# EFFEKTIV *abhängen*

Wie fühlt sich ein Kängurubaby im Beutel? Wie beim **ANTIGRAVITY-YOGA**.

BRIGITTE BALANCE-Autorin Michaela Rose ging auf Tuchfühlung mit der Schwerelosigkeit

FOTOS \_ JULIA BAIER TEXT \_ MICHAELA ROSE



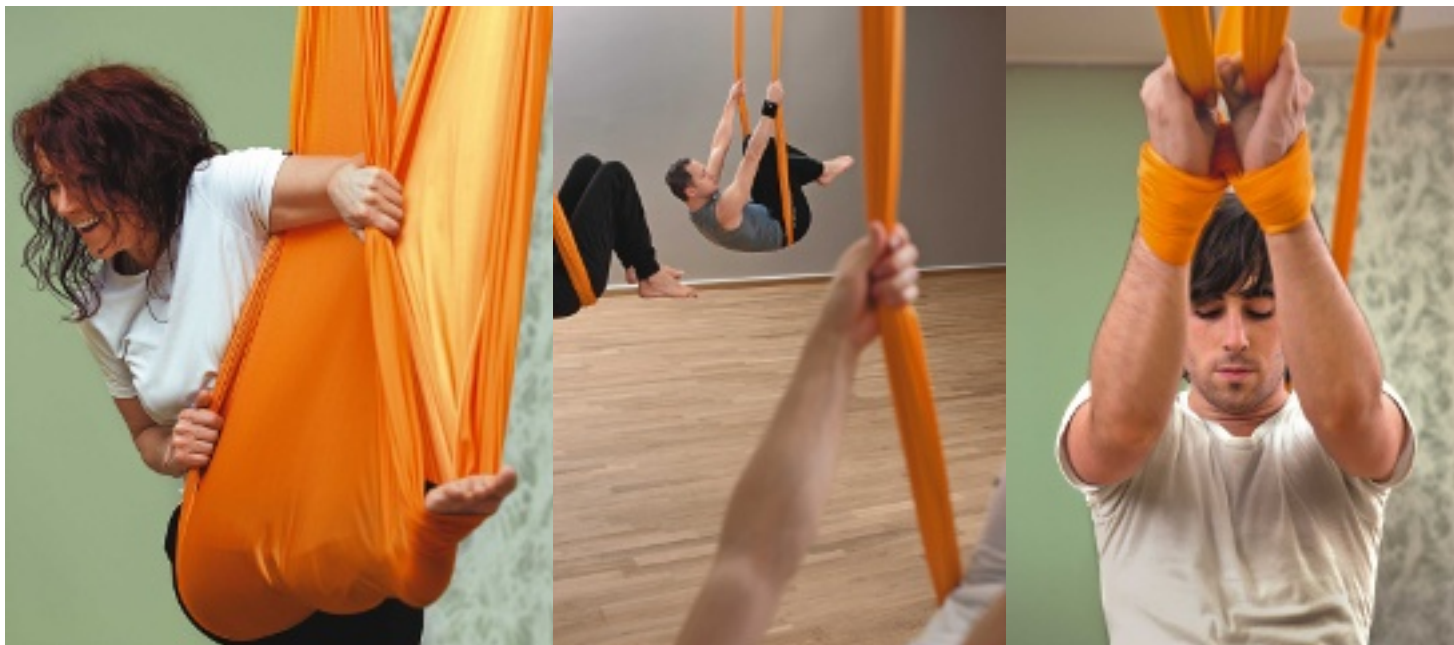
Luftnummer: Diese Übung heißt »Fliegender Hund«. Sieht noch einigermaßen machbar aus? Gleich heißt es die Arme an den Körper anlegen ...

**R**osarot soll sie sein, die berühmte Wolke sieben. Stimmt nicht. Die, in der ich gerade hocke, ist eindeutig orange. Im Schneidersitz schwebte ich knapp einen Meter über dem Boden, ein trapezförmiges Artistiktuch schmiegt sich wie eine übergroße Hängematte an meinen Körper. Wohlig schaukele ich – und schaukele und schaukele. Wirklich himmlisch.

Leider darf ich nicht einfach den Rest der Stunde abhängen. Das hier soll schließlich Sport werden. Anti-gravity- oder Aerial-Yoga, einer der neuesten Fitness-Trends. Also muss ich aus dem von der Decke baumelnden Kokon wieder aussteigen. Und immer wieder einsteigen – Boden- und Luftübungen wechseln sich ständig ab. So müssen sich Kängurubabys im Beutel fühlen. Verflixt, warum gibt's hier nix zum Festhalten? Schon bei den ersten »Sonnengrüßen« à la Anti-Schwerkraft zum Aufwärmen merke ich aber: Dank der ungewohnten Schräglage fühlen sich die Yoga-Asanas völlig neu an. Sie heißen auch anders: Die Hände ins zusammengeraffte Tuch gestützt, mache ich mich zum »Kojoten«, mime ein »Maultier«, mutiere zum »Pferd«. Mal lehne ich mich mit dem Oberkörper ins Tuch, mal stütze ich Hände oder Füße darin ab, stretche meine Muskeln gegen den strammen Stoffwiderstand oder balanciere mit dem Körpergewicht. Wow, hier gibt's selbst für erfahrene Yogis Neuland zu entdecken! Schließlich turnt man nicht jeden Tag auf einer schaukelnden Matte. »

On air: Am Anfang guckt Michaela Rose noch etwas skeptisch aus ihrem knallfarbenen Yogatuch, aber bald schon wird sie abheben



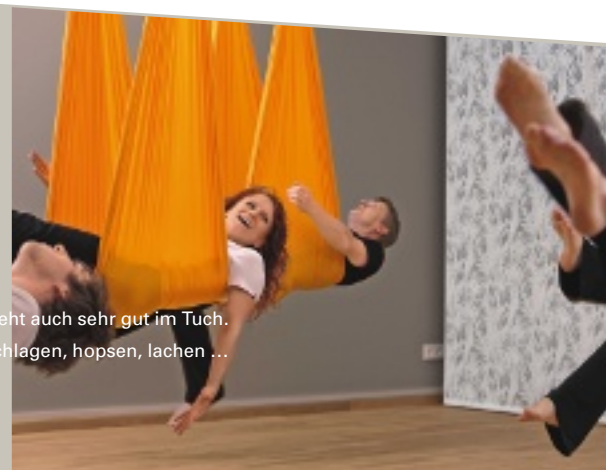


Wieder einsteigen, bitte! Im baumelnden Tuch wechseln sich Boden- und Luftübungen ständig ab

»Antigravity-Yoga hat viel Verspieltes und Akrobatisches«, beschreibt Yogalehrer Jost Blomeyer vom Berliner Spa & Sporting Club Aspria das trendige Workout, für das man keine Yogaerfahrung braucht. »Im Vergleich zu anderen Yogastilen bietet es weniger Entspannung und Meditation, dafür mehr Leichtigkeit und Lockerheit.« Zudem kräftigt es die Bauch-, Rücken- und Oberkörpermuskulatur effektiver, weil man dank der instabilen Aufhängung ständig per Muskelkraft stabilisieren und ausgleichen muss. Klar, in der Schräge ist enorme Ganzkörperspannung gefragt. Denn der von der Decke baumelnde Stoff bietet kaum Halt. Das hat nicht nur einen grandiosen Trainingseffekt, sondern auch einen großen Verwirrfaktor. Mein Orientierungssinn steht kopf. Die laxen Schluck-Wasser-in-der-Kurve-Haltung mag auf der Matte funktionieren. In der Luft klappt das nicht. Mangelnde Körperspannung wird mit sofortigem Gleichgewichtsverlust geahndet. Ein deutliches Feedback gibt's nirgends. Ich verheddere mich immer wieder beim 3-D-Turnen, hänge schief in der Luft, entwirre lachend das Körper-Tuch-Knäuel und fange von vorn an. Irgendwann klappt's dann doch.

Man braucht eben erst einmal ein bisschen Mumm, um dem listigen Tuch den eigenen Körper in den unmöglichsten Positionen anzuvertrauen. Ohne die Unterstützung von oben würde ich schlicht umfallen. Schnöde Schwerkraft. Dabei wartet die wahre Mutprobe noch. Aus dem »herabschauenden Hund« bringe ich meine Beine nach oben und schlinge sie ums Tuch. Voilà, ich bin ein »fliegender Hund« mit den Händen am Boden. Fühle mich nur nicht so – das Ganze drückt etwas unangenehm. Typisch Anfänger. Fortgeschrittene Yogiflieger sollen das Tuch kaum noch spüren. Jetzt sollen wir auch noch die Arme an den Körper legen. Wie bitte? Dann falle ich doch auf den Kopf! Irritiert schaue ich kopfüber zu unserem Vorturner. Grinsend baumelt er uns einen schwebenden Kopfstand vor.

Hängepartie: Genug angestrengt? Einfach nur Schaukeln geht auch sehr gut im Tuch.  
Oder Purzelbäume schlagen, hopsen, lachen ...



## LUST AUF SCHWERELOSIGKEIT?

Antigravity-Yoga oder Aerial-Yoga gibt es in diesen Fitnessclubs:

**Aspria, Berlin:** [www.aspria-berlin.de](http://www.aspria-berlin.de)

**Pfitzenmeier, mehrere Clubs in Süddeutschland:**  
[www.pfitzenmeier.de](http://www.pfitzenmeier.de)

**Shark you, Augsburg:** [www.sharkyou.de](http://www.sharkyou.de)

**Point, Gerlingen:** [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

**Fit & Vital, Seßlach:** [www.fitvital.info](http://www.fitvital.info)

**Kaifu-Lodge, Hamburg:** [www.kaifu-lodge.de](http://www.kaifu-lodge.de)

Ich traue mich ebenfalls, schiebe die Beine tuchwärts zur Decke und löse die Hände. Hey, das ist leichter, als es aussieht! Mutprobe bestanden. Mir wird nur ein bisschen schwindlig, aber meine verkrampte Nackenmuskulatur freut sich, die Wirbelsäule darf entspannen, ohne wie beim Kopfstand auf der Matte zusammengestaucht zu werden. »Danach seid ihr drei Zentimeter länger«, verspricht unser Coach. Auch andere Umkehrhaltungen sind dank der luftigen Dimension auf einmal superleicht. Wie Kinder auf dem Spielplatz schaukeln wir uns in ungeahnte Asana-Höhen, schlagen Zeitlupen-Purzelbäume in der Luft oder hüpfen wie Marionetten am orangefarbenen Faden. Selbst klassische Übungen wie der Bauchmuskel-Crunch fühlen sich in der Hängemattenposition völlig neu an und machen sogar Spaß. Mit aberwitzigen Verrenkungen drehen wir uns so ins Tuch ein, dass es uns sicher in der Luft hält. Runterplumpsen ist nicht. Schließlich wird das US-Original als Show in 20 Metern Höhe geturnt. Der Tänzer und Luftakrobat Christopher Harrison mixte die Luftnummer ursprünglich für seine Artistikgruppe aus Gymnastik-, Yoga-, Tanz-, Pilates- und Akrobatikelementen. Mir reicht der eine Meter Luftraum zwischen mir und dem Boden. Am Ende der Stunde liege ich gemütlich ausgestreckt in meiner Wolke, gebe das Gewicht ins Tuch ab und lasse mich fallen. Watteweich. Erst das Knarren des Karabinerhakens holt mich langsam wieder auf die Erde zurück. ■

# Brigitte.de

Themen-Special

## Yoga – die Musik der Seele

Profitieren Sie von mehr Gelassenheit!  
Mit praktischen Yoga-Übungen zum Nachmachen, den neuesten Yoga-Trends von Aroma- bis Green-Yoga und dem Schnell-Test: Welcher Yoga-Typ sind Sie?  
Außerdem: Gewinnen Sie ein Yoga-Outfit und Yoga-Equipment. Alles unter

[www.brigitte.de/yoga-special](http://www.brigitte.de/yoga-special)

## entdecke ein neues duscherlebnis

