

Und immer wieder schwingen

Anna Felicitas En-Niya über Aerial Yoga: „Hängend kann man sein Körpergewicht einfach mal abgeben“



Und immer wieder das aus Kindertagen vertraute „Schweinebaumeln“.

» Fortsetzung von Seite 1

Und immer schwingen wir leicht hin und her. „Hängend kann man sein Körpergewicht einfach mal abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen“, erklärt uns Anna.

Schnell werden die ersten von uns mutig und erproben sich in einer schon fast fantasievollen Tuchakrobatik. Einem Schmetterling ähnlich halten sich die Frauen mit Beinkraft an dem schwankenden Tuch fest. Um den Körper zu stabilisieren, braucht man viel Körperspannung. Doch manche trauen sich sogar und lassen sich kopfüber herunterhängen.

„Einige Körperstellungen (Asanas) werden beim Aerial Yoga in einer Umkehrübung praktiziert“, beschreibt Anna. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken mal richtig entspannen kann.“ Aerial Yoga wirkt tief in alle wichtigen Haltemuskeln. Arme, Beine, Rücken, Bauch und Schultern werden kräftig gedehnt und angespannt. „Die inneren Organe bekommen eine prima Massage“, fügt die Trainerin hinzu.

Nicht jede von uns ist super beweglich, aber das macht nichts. Wenn es mit den Beinen über die Tuschlaufe nicht immer gleich auf Anhieb klappen will, dann helfen wir uns eben gegenseitig und sprechen uns Mut zu. Manche der Teilnehmerinnen ist erstaunt und fast schon entzückt darüber, wie ihr das

aus Kindertagen vertraute „Schweinebaumeln“ noch gelingen will. Aerial Yoga hat neben dem spielerischen Element etwas sehr Behütendes.

In der abschließenden Entspannungsphase liegen wir wieder wie eine Raupe in unserem farnefrohen Kokon, was unserem kindlichen Bedürfnis nach Schutz, Geborgenheit und Behütetsein nahekommt. Aerial Yoga macht eben viel Spaß und tut der Seele gut. Und einmal fliegen wie Helene

Fischer? Einfach wunderbar! Anna Felicitas En-Niya gibt regelmäßig Wochenendkurse. Die nächsten Kurse findet am 14. Juni in Jork statt.

□ Kontakt: flyingyoga@ymail.com. Weitere Termine jeweils im Internet: www.yoga-qigong-altesland.de.

Aerial Yoga macht eben viel Spaß und tut der Seele gut