

Von wegen, einfach NUR ABHÄNGEN ...



Ein neuer, höchst schweißtreibender Trend aus den USA schwappt jetzt nach Deutschland herüber: **ANTI-GRAVITY-YOGA**. MyLife-Autorin Alexandra Mittermaier hat's ausprobiert

Könnte sein, dass ihr morgen Muskeln spürt, von denen ihr nicht einmal wusstet, dass es sie gibt“; mit diesen Worten entlässt uns Maren, und ich werde in den nächsten Tagen noch oft an sie denken. Doch von vorne: Ein neuer Yoga-trend soll getestet werden, und die Wahl fällt auf mich. Aerial oder Anti-Gravity-Yoga soll in den USA momentan der Renner sein. Ich habe noch nie davon gehört.

Auf den ersten Blick durch die Google-Brille sieht das ziemlich cosy aus: Man bewegt sich in einem schleifenartig von der Decke hängenden, lakengleichen Tuch; einer Hängematte ähnlich, nur enger aufgehängt. „Die Aerial Sling dient als Hilfsmittel; man kann sich komplett hineinlegen, -setzen oder kopfüber schwingen, schweben ...“, lockt die Beschreibung des Studios „Aloha Mana“ in München, das ich tags darauf besuchen soll. Musik in meinen Ohren. Ich sehe mich schon laut- und schwerelos durch eine Art Loft-atmosphäre schwingen. Den Zusatz „Das Training ist intensiv und effektiv“ überlese ich. Nächster Tag: Maren Wilkins' Studio mitten in Schwabing gleicht eher einer kleinen Altbau-Privatwohnung als einem großzügigen Loft.

YOGA-ÜBUNGEN IN DER LUFT

In einem Raum stecken stabile Ösen in der Decke, an denen die Trainerin flink per Karabiner zwei Tücher für meine Aerial-Co-Debütantin und mich befestigt. Darunter eine Yogamatte ausgerollt, und los geht's! Stop, noch nicht ganz: Vorher müssen wir unterschreiben, Maren's Anweisungen artig Folge zu leisten, um Druckstellen oder Unfälle zu vermeiden. Mir wird nun doch ein wenig blümerant. Also erst mal ein Stabilitätstest fürs Grundvertrauen in die Lakenkonstruktion: Wir stellen uns mit dem Rücken vors in Hüfthöhe hängende Tuch, halten das vordere Ende fest und schlüpfen dann gaaanz behutsam mit dem Hintern rein – ha! Sitzt! Wie in einen festen Kokon gebettet, lasse ich mich kurz ein wenig wiegen, doch dann ist auch schon



AUF TUCHFÜHLUNG Körpergewicht ans Band abgeben und auf die Dehnung einlassen – dann klappt's vielleicht auch mit dem ersehnten Handstand

Schluss mit dem süßen Nichtstun. „Jetzt dreht euch mal vorsichtig auf die Seite, und streckt die Beine nach oben ins Tuch aus.“ Wie ein großes V umschließt die Stoffbahn jetzt meinen Körper und drückt die Beine ziemlich heftig Richtung Brust. Nach einer halben Minute bleibt mir fast die Luft weg. Mann, das zieht vielleicht in den Schenkeln! Im gleichen Stil geht's weiter: Abwechselnd wickeln wir nach Anweisung Arme und Beine in die Tuchstränge, lassen uns kopfüber hängen, bis das Blut auch die letzte Haarwurzel erreicht hat, üben Handstand, Rückwärtsrollen und andere Artistikeinlagen. Bisweilen herrscht unter uns blutigen Anfängerinnen beim Zusehen energisches Misstrauen: „Das klappt bei mir nie!“ Auf Maren's freundliche Anfeuerung hin wagen wir's dann doch. Und – oh Wunder! – landen tatsächlich immer in der richtigen Stellung in, auf oder unter dem Tuch. Binnen wenigen Minuten schwitze ich wie nach zehn Runden Sonnengruß. Dennoch macht das Ganze irrsinnig Spaß und erinnert mich extrem an diverse Schaukelakrobatik- und Klettereinlagen meiner frühkindlichen Phase. Nur, dass mir wohl in den letzten 30 Jahren ein beträchtlicher Teil der Behändig- und Beweglichkeit von damals abhandengekommen ist. Schon deshalb war's die Erfahrung wert!

Kontakt: www.aloha-mana.de