

Entspannt im Tuch hängen: Diese Aerial-Yoga-Übung dehnt den Rücken.

MIT BEWEGUNG in die Balance

Muskeln aufbauen, Stress abbauen und die innere Mitte finden – die neuen **FITNESSTRENDS** setzen nicht auf Drill. Wir haben Aerial Yoga, Bodyart und Antigymnastik getestet.

Text Michelle Schwarzenbach

Bei den Fitnesstrends verhält es sich wie bei den Vornamen: Sie werden immer internationaler und exotischer. Aktuelle Beispiele sind Aerial Yoga, Bodyart und Antigymnastik – Begriffe, über deren Bedeutung man bloss rätseln kann. Da bleibt nur eins: ausprobieren!

Früher Morgen in einem Yogastudio in Schlieren ZH. Ich sitze in einem Tuch, das wie eine Schaukel an der Decke befestigt ist, hülle meinen Körper darin ein, fühle mich wie ein Baby im Mutterbauch, wohligh und geborgen. Das Einzige, was ich zu Beginn tun muss, ist, mir beim Atmen zuzuhören. Dann geht es los. Bauch, Beine, Po – mein ganzer Körper wird mit Hilfe des Tuchs gekräftigt und gedehnt. Das bedingt, dass ich mich richtig ins Tuch reinhänge und darauf vertraue, dass es mich hält.

Das eigene Körpergewicht an das Tuch abgeben, vertrauen und loslassen, das ist das Ziel des Aerial Yoga – eines Yogastils, der in den Neunzigerjahren in den USA erfunden wurde und nun auch in der Schweiz immer bekannter wird. Beim Aerial Yoga werden Yoga-, Pilates- und Fitnessübungen ausgeführt. Aber eben nicht am Boden, sondern mit Hilfe eines grossen Tuches in der Luft. Wer das noch

nie erlebt hat, mag sich fragen: Macht das Sinn, Yoga in der Luft? Reicht es nicht, dass wir Yoga heute auf der Matte und sogar im Wasser praktizieren können?

Karin Meulman, 37, Kruselkopf, regenbogenfarbige Leggings, würde antworten: «Und ob das Sinn macht!» Die Aerial-Yoga-Lehrerin und Bildredaktorin bei der «Schweizer Familie» zeigt mir an diesem Morgen, warum Yoga in der Luft die Muskeln kräftigt und dehnt, die Wirbelsäule entlastet – und richtig viel Spass macht.

Das grosse Plus des Tuches: Mir gelingen Positionen, in die ich ohne Tuch nie kommen würde, weil ich zu unbeweglich bin. Das Tuch ist wie ein Partner, der einem stützend zur Seite steht. Das kommt auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen wie Übergewicht oder Gelenkschmerzen zugute: «Mit Hilfe des Tuchs schaffen sie Übungen, die sie in einer normalen Yogastunde vielleicht nicht mit-



«Mit Hilfe des Tuches schaffen auch Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung die Yogaübungen.»

Karin Meulman, Aerial-Yoga-Lehrerin

Fotos: Florian Kalotay



Damit der Griff sitzt, braucht es eine Wickeltechnik (l.). Übungen für Fortgeschrittene (u.).



AERIAL YOGA
Schwebendes Training

Geeignet für alle ausser für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder hohem Augendruck.

Das Besondere Ein Training, bei dem mit Hilfe eines Tuches Yoga-, Pilates- und Fitnessübungen ausgeführt werden.

machen könnten», sagt Karin Meulman. Schwangere und Menschen mit Bluthochdruck oder hohem Augendruck sollten auf Aerial Yoga verzichten, für alle anderen ist es bestens geeignet. Was es dafür braucht, sind ein bisschen Mut, Balance, Neugier – und ein stabiler Magen.

Das merke ich, als ich zum zweiten Mal an diesem Morgen eine Umkehrposition einnehme. Mir wird plötzlich übel. «Ganz normal», beruhigt mich Karin Meulman, «das passiert, weil du es nicht gewohnt bist, kopfüber zu hängen. Das legt sich mit der Zeit.»

Ich pausiere für einige Minuten, und mir wird bewusst, wie erschöpft ich bin. Was so spielerisch aussieht und einen so frei fühlen lässt, zehrt an den Kräften. Aber das Schöne ist: Während des Schwebens vergesse ich jegliche Ermüdung.

Nur – in der Luft hängen ist nicht jedermanns Sache. Darum nun zu den zwei anderen Fitnessarten mit mehr Bodenhaftung: Bodyart und Antigymnastik.

Turnhalle Fluntern des Akademischen Sportverbandes Zürich, zwanzig Menschen zwischen 25 und 70 Jahren stehen auf orangen Matten parat. Das, was sie in der nächsten Stunde hier machen, heisst Bodyart – Körperkunst. Nicht zu verwech-

Alles im natürlichen Rahmen.



Unsere Bettgestelle bestehen aus Massivholz, sind garantiert metallfrei und mit Bienenwachs behandelt. Das Holz vermittelt Ihnen Wärme und Geborgenheit. Somit leistet es seinen Beitrag zu Ihrem erholsamen Hüslers Nest-Schlaf.

Riskieren Sie einen Blick:
www.huesler-nest.ch



Das original Schweizer Naturbett.

Andrea Heinemann trainiert als Instruktorin Bodyart.

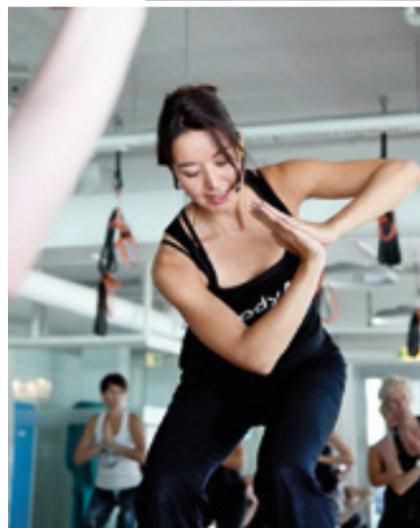


BODYART

Konzentrierter Muskelaufbau

Geeignet für alle, die Spass daran haben, sich etwas zu verausgaben.

Das Besondere Ein Ganzkörpertraining aus Physiotherapie, Stretching und Yoga. Gefordert sind Beweglichkeit, Kraft und Konzentration.



Die Männer leiden beim Dehnen, die Frauen bei den Kraftübungen.

seln mit Körperkunst à la sich verkleiden, tätowieren oder bemalen. Vielmehr praktiziert die Gruppe ein Ganzkörpertraining aus Physiotherapie, Stretching und von Yoga inspirierten Übungen. Dabei sind Beweglichkeit, Kraft und Konzentration gleichermaßen gefordert. Entwickelt hat das Programm der ehemalige Bewegungstherapeut, Leistungsturner und Tänzer Robert Steinbacher in Zusammenarbeit mit Alexa Lê. Der gebürtige Bayer mit Schweizer Pass hatte das Ziel, harmonische, aber anstrengende Bewegungsabläufe zu schaffen, «ohne Dogma und Spiritualität, greifbar für alle – auch für meine Oma».

In der Turnhalle Fluntern starten wir unter der Leitung von Bodyart-Instruktorin Andrea Heinemann, 34, Mandelaugen, durchtrainierter Körper, mit einfachen Aufwärmübungen für Arme und Beine, strecken uns richtig durch. Tut gut nach einem Morgen auf dem Bürostuhl! Bald werden die Übungen anstrengender und zeigen dem Einzelnen gnadenlos seine Schwächen auf. Die Männer leiden beim Dehnen, die Frauen bei den Kraftübun-

gen. Nach ungefähr zwanzig Minuten fragt Andrea Heinemann: «Ist euch schon warm?» Sie selbst sieht so entspannt aus, als habe sie eben eine Pause an der Mittagssonne genossen, obwohl sie dasselbe hinter sich hat wie wir. Das lässt mich vermuten, dass es jetzt erst richtig losgeht. Ganzkörperübungen stehen an, die jeden Muskel spürbar machen. Mir rinnt der Schweiß, aber ich beisse mich durch. Aus Erfahrung weiss ich: Leiden lohnt sich. Ohne vorheriges Schwitzen ist die Schlussentspannung nur halb so schön. Am Ende liege ich da, spüre jeden Teil meines Körpers, fühle mich aber nicht komplett kaputt. Eher wie nach ein paar langen Runden im Schwimmbecken.

Auf zu Kurs Nummer drei mit dem suspekten Namen Antigymnastik. Gymnastik, die gar keine ist? Gar eine Mogelpackung? Ich will es wissen.

Ein kleines Studio in Urdorf ZH, am Eingang empfängt mich Corinna Rivelli, 58, Pullover, Turnhose und Zehensocken, leise Stimme, wache Augen, zierlich gebaut. Als sie mich in ihren Raum führt,



ANTI-GYMNASTIK

Entspannte Übungen

Antigymanstik wird in kleinen Gruppen und in ruhiger Umgebung durchgeführt.



Geeignet für alle, die ohne Schwitzen etwas für Rücken und Gelenke tun möchten.

Das Besondere Mit präzisen, winzigen Übungen werden die Muskeln trainiert.

wird mir sofort klar: Hier geht es um Entspannung. Um sich körperlich zu verausgaben, ist der Raum zu klein und zu pastellfarben.

«Können Sie Französisch?», Corinna Rivelli reicht mir einen Stapel Papiere. Darin steht, was Antigymnastik ist. Das Dossier ist in Französisch verfasst, weil die Antigymnastik von einer Französin erfunden wurde: der Physiotherapeutin Thérèse Bertherat. Ausserdem werden Antigymnastik-Lehrerinnen bis heute nur in Frankreich geschult. Corinna Rivelli ist eine der wenigen Schweizerinnen mit einer solchen Ausbildung. Ziel der Antigymnastik sei es, den Muskeln auf der Körperrückseite ihre natürliche Länge zurückzugeben und gleichzeitig die Muskeln auf der Vorderseite zu stärken, erklärt

Rivelli. Oft sei die rückseitige Muskulatur verkürzt, weil sie zu stark beansprucht würde – etwa wenn wir in der Form eines Nussgipfels auf dem Bürostuhl sitzen. Das verursache Rücken- und Gelenkschmerzen. «Antigymanstik hilft, Verspannungen zu lösen und den eigenen Körper besser kennenzulernen», sagt Rivelli.

Das Programm starte ich liegend, indem ich meinen Körper wahrnehme: Kiefer und Zunge an- und entspanne, jeden einzelnen Zehen hebe und senke, die Füsse Richtung Decke stosse. Die Bewegungen sind winzig. Und vielleicht darum so anspruchsvoll. Manche Muskeln erscheinen mir so fremd, dass ich gar nicht weiss, wie sie überhaupt zu bewegen sind. Nach jeder Übung muss ich darüber sinnieren, wie sich die «gebrauchten» Kör-

perteile anfühlen. Das könnte man abschätzig als «ein bisschen gspürig» abtun, aber damit würde man dem Effekt der Übungen nicht gerecht. Denn was die Bewegungen auslösen, merkt auch eine wenig sensible Person. Ins Schwitzen komme ich bei Antigymnastik nicht. Aber eines bin ich danach: entspannt und guter Laune. Und ich sehe – wie mir Corinna Rivelli am Ende der Stunde bestätigt – «deutlich wacher aus».

Die Anbieter

Aerial Yoga

Yogacorner, Schlieren ZH www.yogacorner.ch

Viva Trainings, Täuffelen BE

www.vivatrainings.ch

Mint, Riehen BS www.mint-loft.ch

Bodyart

Akademischer Sportverband Zürich (ASVZ)

www.asvz.ch

Eine Liste mit Fitnessstudios, die Bodyart anbieten, gibt es unter www.bodyart-training.com

Antigymanstik

Eine Liste aller Anbieter in der Schweiz gibt es unter www.antigymanstique.com



«Das Training hilft, Verspannungen zu lösen und den eigenen Körper besser kennenzulernen.»

Corinna Rivelli, Antigymnastik-Lehrerin