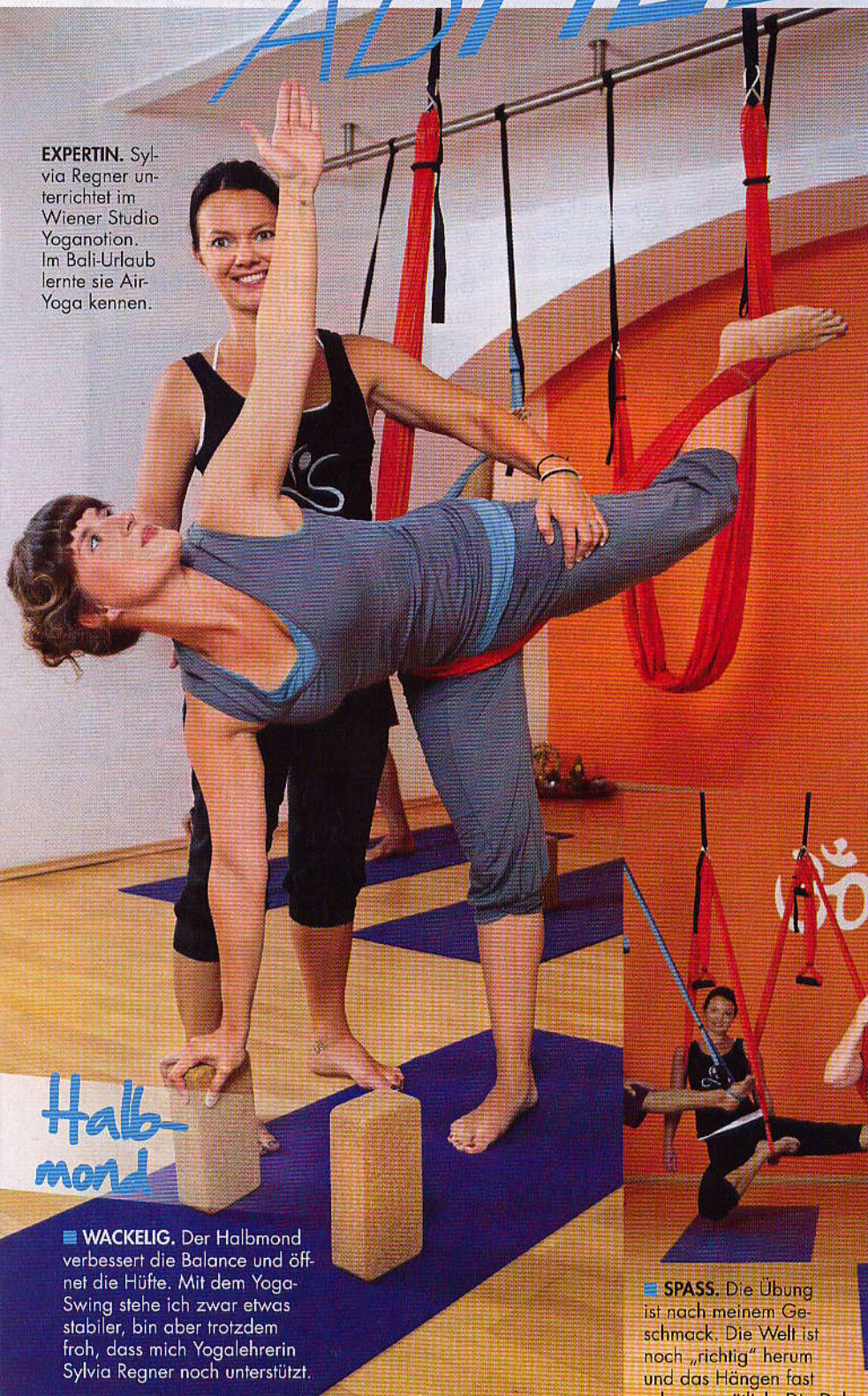


# YOGA zum ABHEBEN

**EXPERTIN.** Sylvia Regner unterrichtet im Wiener Studio Yoganotion. Im Bali-Urlaub lernte sie Air-Yoga kennen.



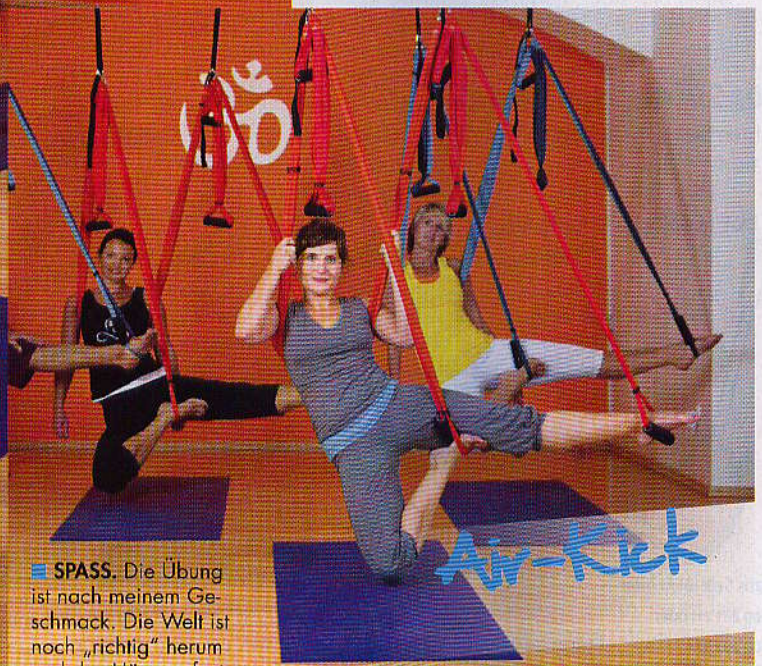
Halbmond

**WACKELIG.** Der Halbmond verbessert die Balance und öffnet die Hüfte. Mit dem Yoga-Swing stehe ich zwar etwas stabiler, bin aber trotzdem froh, dass mich Yogalehrerin Sylvia Regner noch unterstützt.

**LOSGELÖST.** Yoga in der Luft heißt der neueste Trend aus den USA. Hängende Bänder vereinfachen dabei viele Übungen und verstärken die Dehnung. **WOMAN-**Redakteurin Jasmin Altrock hing für Sie in den Seilen.

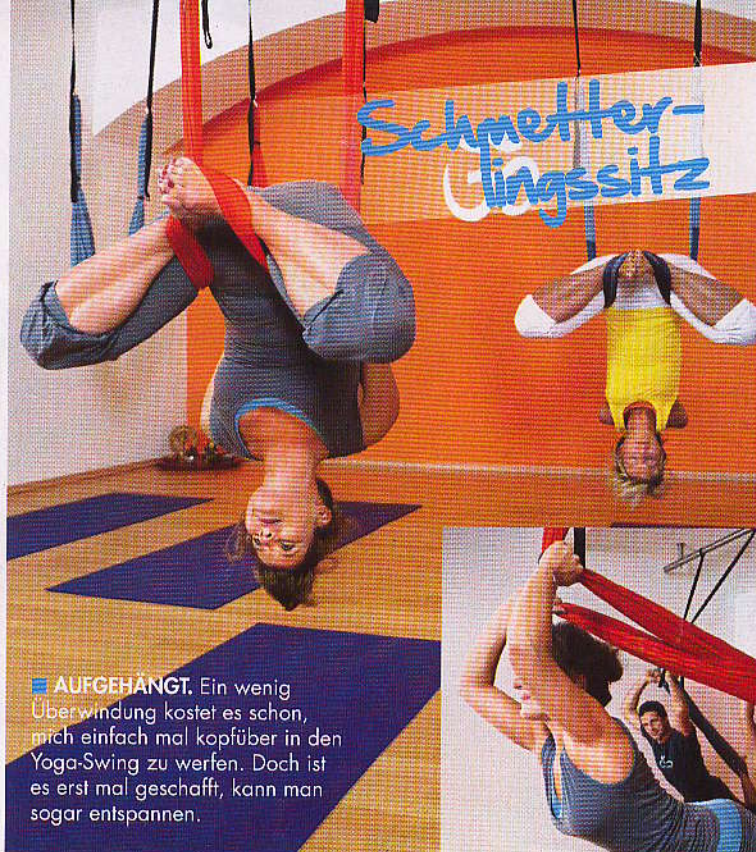
**L**ass einfach los, das Tuch hält dich“, höre ich AirYoga-Trainerin Sylvia Regner sagen. Der Schweiß steht auf meiner Stirn, mir ist etwas mulmig zumute. Mich kopfüber fallen zu lassen, nur von einem an der Decke befestigten Tuch gehalten, ist nicht meine Lieblingsvorstellung. Aber da muss ich durch.

**Schwungvoll.** Ich teste den neuen Trend aus den USA – AirYoga. Da ist der Name auch Programm. Rund die Hälfte der Einheit hängt man in dem sogenannten Air-Swing, einem breiten Tuch, in der Luft. Die restliche Zeit unterstützen die Bänder bei



**SPASS.** Die Übung ist nach meinem Geschmack. Die Welt ist noch „richtig“ herum und das Hängen fast schon gemütlich. Die Dehnung des linken Beins passiert ganz von allein.





■ **AUFGEHÄNGT.** Ein wenig Überwindung kostet es schon, mich einfach mal kopfüber in den Yoga-Swing zu werfen. Doch ist es erst mal geschafft, kann man sogar entspannen.

der Dehnung. Da ich schon lange Yoga mache, wollte ich diese neue Variante unbedingt ausprobieren. Meine Angst ist übrigens nichts Ungewöhnliches. „Vor allem Frauen haben Probleme mit dem Loslassen. Mit AirYoga lernen Sie Ihren Körper besser kennen und die Kontrolle abzugeben“, erklärt Regner. Ich überwinde mich also, lasse los und hänge kopfüber in den Seilen. Und siehe da, so schwer ist es gar nicht. Umkehrübungen (z. B. Kopfstand) sind im Yoga wichtig, um die Blutzirkulation anzuregen und die Organe zu entlasten. Gerade beim Kopfstand ist es anfangs schwer, die Balance zu halten, doch mit dem Yoga-Swing gelingt es leicht.

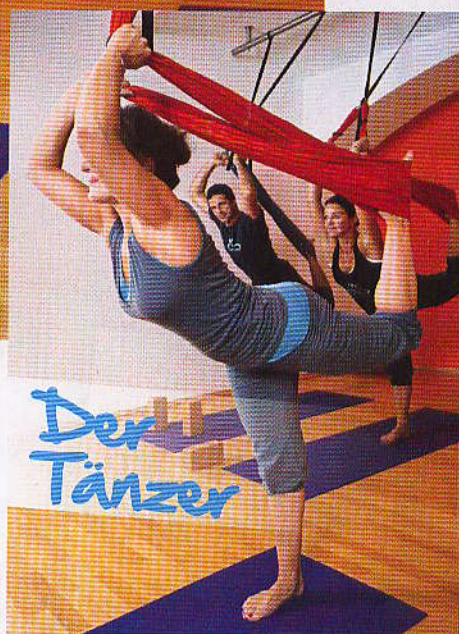
**Verkehrt.** Nach ein paar Minuten sind ich und mein Magen aber froh, wieder richtig herum zu stehen. „Das ist normal. Der Körper ist nicht daran gewöhnt“, weiß Regner. Bei den Dehnübungen hingegen fühle ich mich wohl und genieße die unterstützende Wirkung. **JASMIN ALTROCK ■**

## HIER GIBT ES AIRYOGA

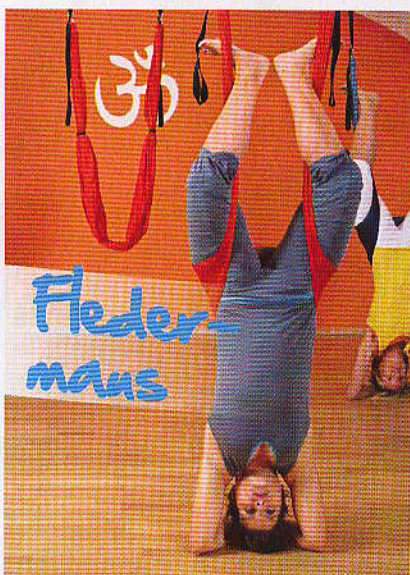
■ Wien: Yoganotion: [www.yoganotion.at](http://www.yoganotion.at), Aerial-Yoga-Vienna, [www.aerialyoga.at](http://www.aerialyoga.at), YOGAlounge, [www.yoga-lounge.at](http://www.yoga-lounge.at)

■ Graz: Anti-Gravity-Yoga, [www.antigravity-yoga.at](http://www.antigravity-yoga.at)

■ Linz: Bewegungsschule, [www.bewegungsschulelinz.at](http://www.bewegungsschulelinz.at)



■ **ELEGANZ.** Den Tänzer (dabei halten die Hände den Fuß hinter dem Kopf) würde ich ohne Yoga-Swing nie schaffen. Doch mit dem Tuch gelingt der Balance-Akt viel leichter, und die Übung wird intensiviert.



■ **VERKEHRT.** So einfach war der Kopfstand für mich noch nie. Neben einer besseren Blutzirkulation kann sich meine Wirbelsäule gut strecken. Dennoch bin ich froh, bald wieder Boden unter den Füßen zu spüren.