

Der eine ist Flieger, der andere die Basis: Beim AcroYoga kommt man nur gemeinsam ans Ziel



# STARK DURCH ACROYOGA

Der akrobatische Yoga-Trend zeigt, was Menschen stemmen können (im wahrsten Sinne des Wortes!), wenn sie sich selbst und anderen vertrauen

Text Jessica Benjatschek

A

croYoga-Bilder sind so schön anzuschauen, dass irgendwann mein ganzer Instagramfeed voll war mit ihnen. Das möchte ich auch können, dachte ich jedes Mal. Ich bin nicht besonders sportlich und ungeduldig noch dazu. Aber ich bin auch neugierig und wollte meinen inneren Schweinehund nicht gewinnen lassen, also meldete ich

mich zu einem Workshop an.

Der erste Tag: Ich habe große Angst, mich zu blamieren. Zum Aufwärmen laufen wir im Raum herum und sollen versuchen, die anderen an den Knien zu berühren, ohne selbst von jemandem erwischt zu werden. Ich glaube, mein Muskelkater

am nächsten Tag kommt fast nur von dieser Übung, weil ich so sehr lachen muss. Aber sie erfüllt ihren Zweck: Innerhalb kürzester Zeit war das Eis zwischen uns geschmolzen.

AcroYoga besteht ausschließlich aus Partnerübungen. Einer ist die Basis, der andere der Flieger. Für mich ist es wichtig, beide Parts gleich gut zu beherrschen. Weil ich mich so besser in die Lage meines Übungspartners hineinversetzen kann und andererseits lerne, Vertrauen zu geben und zu empfangen. Bin ich die Basis, also die unten liegende Person, muss ich Stabilität versichern und mich auf den Körper des Fliegers einstellen. Klingt logisch und doch frage ich mich beim ersten Versuch, wie ich das bloß schaffen soll. Zumal es so viele Dinge zu beachten gilt: Steht mein Flieger so nah an mir, dass ich seine Zehen berühren kann? Liegen meine Fußballen direkt auf seinen Beckenknochen? Ich ziehe meine

# Bleiben Sie in Balance!



Mineralsalz Nr. 10,  
das Salz der  
inneren Reinigung

**REZEPTFREI**  
in Ihrer Apotheke



PZN-02580881

Schüßler-Salze unterstützen die natürliche Balance des Körpers.

*DHU Schüßler-Salze*   
Das Original seit 1873

**Natrium sulfuricum D3 [D6, D12]** Biochemisches Funktionsmittel Nr. 10 Tabletten enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Ottostraße 24, 76227 Karlsruhe schue\_0117\_1\_EV

## Acro Yoga aus- probie- ren

Beine an, damit sich der Flieger mit vollem Körpergewicht auf mich stützen kann: Sind unsere Schultern auf einer Höhe, sodass der Flieger mit Leichtigkeit und Balance in die „Bird“-Position kommt, wenn ich meine Beine im 90-Grad-Winkel ausstrecke?

Dass dieser Balance-Akt dennoch fast auf Anhieb geklappt hat, beschert mir einen irren Selbstvertrauensschub. Heute weiß ich genau, worauf es ankommt: Millimetergenaues Feingefühl ist wichtig, ich muss flexibel und dynamisch sein, mich auf jeden Partner neu einstellen. Vor allem muss ich mir selbst vertrauen und mir stets sagen: „Ich kann das!“ Ruhige, tiefe Atemzüge helfen, ein sicherer Fels für meinen Flieger zu werden. Rein anatomisch bin ich in der Lage, sogar Zwei-Meter-Männer mit den Beinen hochzustemmen. Entscheidend ist nur innere Ruhe und Gelassenheit – wenn der Partner unsicher ist oder Angst hat, klappt es nicht. So ist das eben mit dem Vertrauen: Es braucht zwei dafür.

**D**ie größte Herausforderung, wenn ich selbst Flieger bin, ist, mich wirklich fallen zu lassen und der Basis zu vertrauen. Am Anfang hatte ich Zweifel, zu schwer oder zu unmuskulös zu sein. Auch meine Verkopftheit kam mir in die Quere, ich kann die Kontrolle schwer abgeben. Das trainiere ich jetzt:

Während mein Körper komplett angespannt ist, versuche ich in einer mentalen Gegenbewegung alle Gedanken loszulassen und selbstbewusst zu sein. So komme ich von ganz allein in den Schulterstand auf den Handflächen meiner Basis an, weil mein Körper mir sagt, wann wir beide bereit sind, die Komfortzone zu verlassen. Mein Partner und ich atmen synchron, ich blende alles Weitere aus, nehme nur noch den Körper meiner Basis wahr, mein Körper geht automatisch mit seinen Bewegungen mit. Wie stolz und überrascht war ich, als ich nach nur drei Übungsstunden aus der Rückenbeuge in einer Art Flickflack sicher zurück auf den Boden fand. Und das, obwohl ich in der Schule niemals auch nur Rad schlagen konnte.

Mit jeder AcroYoga-Stunde merke ich, wie ich über mich hinauswachse, meinen Körper neu kennenlernen und meine Sicht auf andere Menschen verändere. Wenn wir gemeinsam Asanas meistern, die uns vorher unmöglich erschienen, wenn wir lachen, uns gegenseitig ermutigen und anfeuern: Das sind reine Glücksmomente. Auch wenn es erst mal ungewohnt ist, Fremden so nah zu kommen, fühlt es sich in keinem Moment komisch an. Denn: Eigentlich waren wie nie Fremde. Kein Wunder, dass mir nach dem ersten Workshop die Tränen nur so herunterliefen. 

Das Center of Gravity in Hamburg ist Europas erstes Studio, das ausschließlich AcroYoga anbietet. ([acroyoga-hamburg.de](http://acroyoga-hamburg.de)). Kurse gibt es aber überall in Deutschland.

Die einzige Voraussetzung, um an AcroYoga-Jams teilzunehmen, ist ein Anfänger-Workshop, in dem man die Grundtechniken erlernt. Danach fliegen Neulinge und Fortgeschrittene zusammen weiter.

  
**KLICK-TIPP**  
Mehr Tipps zur Selbststärkung: [emotion.de/selbstbewusstseinstarcken](http://emotion.de/selbstbewusstseinstarcken)