

INHALT

Vorwort	6		
AERIAL YOGA: EINE EINFÜHRUNG	8	SPEZIFISCHE ANATOMIE	20
DAS IST AERIAL YOGA	10	WUNDERWERK DER NATUR	22
Von der Bühne in den Übungsraum	10	Referenzpunkte des Körpers	22
Hatha Yoga mit Tuch	10	Kraft aus der Körpermitte: das Powerhouse	24
DAS BRAUCHEN SIE	11	Faszien: Netzwerk durch den Körper	26
FÜR JEDEN GEEIGNET	12	Inversions: Umgedreht sieht die Welt ganz anders aus	28
Kraft und Beweglichkeit	12		
Rücken und Gelenke	12		
Behutsam üben	12		
Individuell üben	13		
BESONDERE ASPEKTE DER ÜBUNGSPRAXIS	14		
Sich trauen und vertrauen	14		
Spannung und Entspannung	14		
Gewicht und Schwerkraft	15		
Achtsamkeit und Wahrnehmung	15		
Ökonomie der Bewegung	15		
Atmung im Fluss	15		
SO WIRKT AERIAL YOGA	16		
Allgemeine Wirkungen	16		
Spezielle Wirkungen	18		

DIE PRAXIS

30

DAS SOLLTEN SIE WISSEN 32

Mahlzeiten vor der Übungspraxis	32
Der richtige Platz für das Aerial-Tuch	32
Safety First: Die Installation des Aerial-Tuches	32
Pflege und Umgang mit dem Aerial-Tuch	32
Die richtige Kleidung	33
zum Üben und Trainieren	
Die Farbauswahl Ihres Tuches	33

NÜTZLICHE HINWEISE ZUR ÜBUNGSPRAXIS 34

Zusammenstellung der Übungen	34
Atmung und Körperstabilisierung	34
Übungsdauer, Häufigkeit und Intensität	35

BASICS 37

Einstellungssache: Die richtige Höhe	37
Ihr Standpunkt: So stehen Sie richtig	37
Ansichtssache: Die Position zum Tuch	37
Falten und Legen:	37
Das Tuch zeigt Vielseitigkeit	
Einstellhöhe des Tuches	38
Die Lotlinie	40
Position zum Tuch	41
So falten Sie das Tuch	42
Grips	44
Wraps	46
Seats	48

SEATED & KNEE GROUNDED POSES 51

Aerial als Workout	51
Aerial als Functional Training	51
Aerial als Training für Rücken und Rumpf	51
<i>Seated & Knee Grounded Poses</i>	52

BODY GROUNDED POSES 73

Das A und O der Körperarbeit	73
Rumpfstabilität und Körperspannung	73
Übungsvariationen und Motivation	73
<i>Body Grounded Poses</i>	74

FEET GROUNDED POSES 99

Die Verbindung von Aerial und Yoga	99
Wie viel Yoga steckt in Aerial?	99
<i>Feet Grounded Poses</i>	100

FLYING POSES 145

Nehmen Sie es leicht: Schwerelos Üben	145
Wahrnehmung aus neuer Perspektive	145
Nachspüren und Reflektieren	145
<i>Flying Poses</i>	146

INVERSIONS & FLIPS 165

Inversions	165
Flips	165
<i>Inversions & Flips</i>	166

ÜBUNGSPROGRAMME 187

Programm 1: Gutes für den Rücken	188
Programm 2: Energie für den Tag	190
Programm 3: Geschmeidig wie eine Katze	192
Programm 4: Loslassen leicht gemacht	194
Programm 5: Pure Stabilität	196

Danke	198
Übungen in alphabetischer Reihenfolge	200
Register	204
Hinweise für unsere Leser	206
Impressum	207