

# INHALT

Vorwort	6		
<b>AERIAL YOGA: EINE EINFÜHRUNG</b>	<b>8</b>	<b>SPEZIFISCHE ANATOMIE</b>	<b>20</b>
<b>DAS IST AERIAL YOGA</b>	<b>10</b>	<b>WUNDERWERK DER NATUR</b>	<b>22</b>
Von der Bühne in den Übungsraum	10	Referenzpunkte des Körpers	22
Hatha Yoga mit Tuch	10	Kraft aus der Körpermitte: das Powerhouse	24
<b>DAS BRAUCHEN SIE</b>	<b>11</b>	Faszien: Netzwerk durch den Körper	26
<b>FÜR JEDEN GEEIGNET</b>	<b>12</b>	Inversions: Umgedreht sieht die Welt ganz anders aus	28
Kraft und Beweglichkeit	12		
Rücken und Gelenke	12		
Behutsam üben	12		
Individuell üben	13		
<b>BESONDERE ASPEKTE DER ÜBUNGSPRAXIS</b>	<b>14</b>		
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		
<b>SO WIRKT AERIAL YOGA</b>	<b>16</b>		
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 &amp; 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 &amp; 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