

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
		Inversions: Umgedreht sieht die	28
FÜR JEDEN GEEIGNET	12	Welt ganz anders aus	
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		

DAS SOLLTEN SIE WISSEN	32	BODY GROUNDED POSES	73
Mahlzeiten vor der Übungspraxis	32	Das A und O der Körperarbeit	73
Der richtige Platz für das Aerial-Tuch	32	Rumpfstabilität und Körperspannung	73
Safety First: Die Installation des Aerial-Tuches	32	Übungsvariationen und Motivation	73
Pflege und Umgang mit dem Aerial-Tuch	32	Body Grounded Poses	74
Die richtige Kleidung	33		
zum Üben und Trainieren			
Die Farbauswahl Ihres Tuches	33	FEET GROUNDED POSES	99
		Die Verbindung von Aerial- und Yoga	99
		Wie viel Yoga steckt in Aerial?	99
NÜTZLICHE HINWEISE ZUR	34	Feet Grounded Poses	100
ÜBUNGSPRAXIS			
Zusammenstellung der Übungen	34	FLYING POSES	145
Atmung und Körperstabilisierung	34	Nehmen Sie es leicht: Schwerelos Üben	145
Übungsdauer, Häufigkeit und Intensität	35	Wahrnehmung aus neuer Perspektive	145
		Nachspüren und Reflektieren	145
BASICS	37	Flying Poses	146
Einstellungssache: Die richtige Höhe	37		
Ihr Standpunkt: So stehen Sie richtig	37	INVERSIONS & FLIPS	165
Ansichtssache: Die Position zum Tuch	37	Inversions	165
Falten und Legen:	37	Flips	165
Das Tuch zeigt Vielseitigkeit	38	Inversions & Flips	166
Einstellhöhe des Tuches	40		
Die Lotlinie	41	ÜBUNGSPROGRAMME	187
Position zum Tuch	42	Programm 1: Gutes für den Rücken	188
So falten Sie das Tuch	44	Programm 2: Energie für den Tag	190
Grips	46	Programm 3: Geschmeidig wie eine Katze	192
Wraps	48	Programm 4: Loslassen leicht gemacht	194
Seats		Programm 5: Pure Stabilität	196
SEATED & KNEE GROUNDED POSES	51		
Aerial als Workout	51	Danke	198
Aerial als Functional Training	51	Übungen in alphabetischer Reihenfolge	200
Aerial als Training für Rücken und Rumpf	51	Register	204
Seated & Knee Grounded Poses	52	Hinweise für unsere Leser	206
		Impressum	207