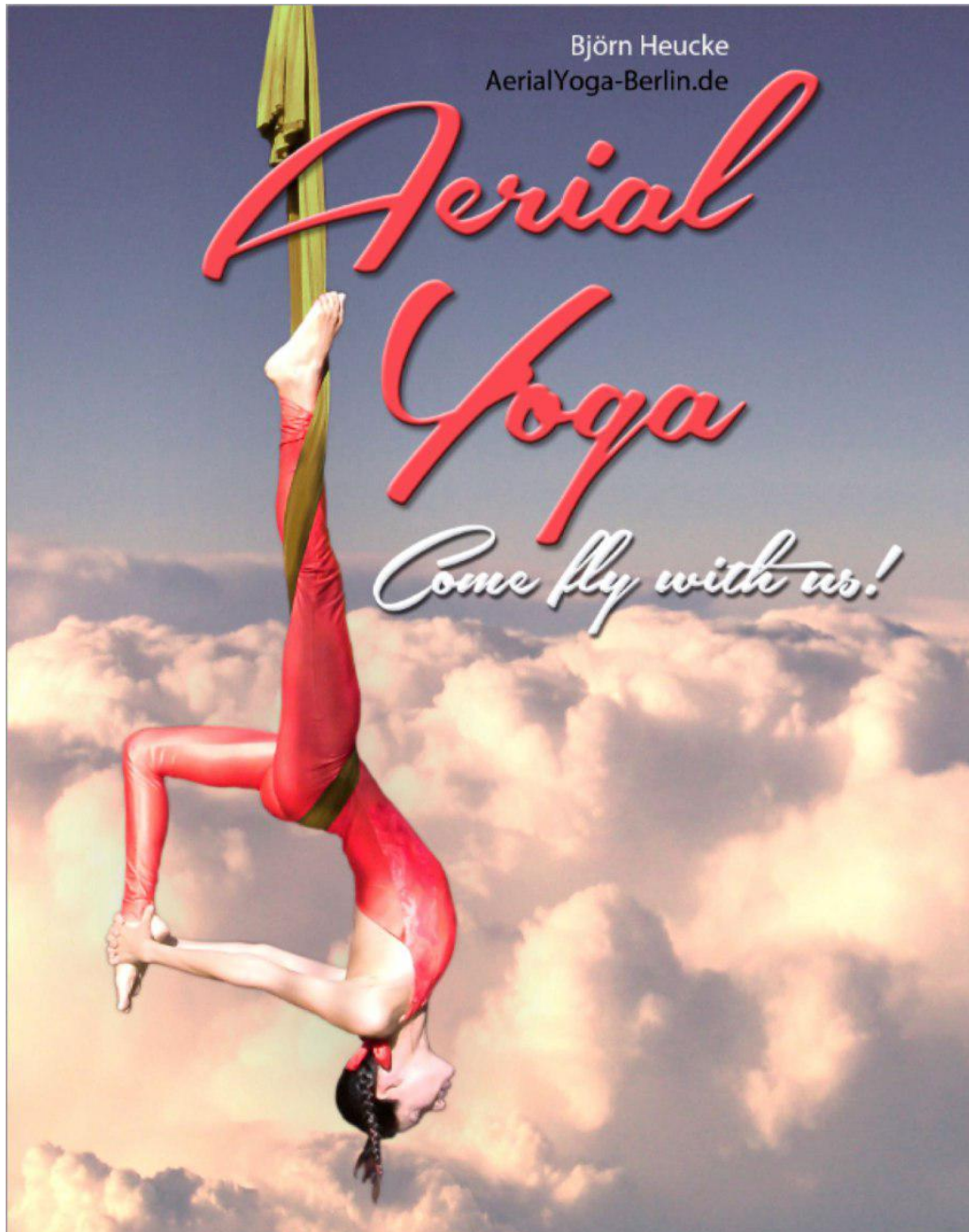




AerialYoga Berlin – Basis-Übungen

Liebe Aerial-Yogi(ni)s,

vielen Dank, dass Ihr Euch für unser AerialYoga-Tuch entschieden habt. Als kleines Dankeschön haben wir eine Übungssammlung zusammengestellt, damit Ihr gleich loslegen könnt.

Seid bitte achtsam mit Euch und hört auf Euren Körper. Die Figuren sollen Euch herausfordern und gut tun. Nur Ihr selbst könnt Euch vor Verletzungen bewahren.

Habt Ihr Feuer gefangen und wollt noch mehr Positionen ausprobieren und lernen oder möchtet Ihr selbst unterrichten, dann findet Ihr auf unserer Seite www.aerialyoga-berlin.de Lehrer, Klassen und Termine für Teacher Trainings (Lehrerausbildungen).

Habt Ihr Anregungen und Fragen, so könnt Ihr uns einfach eine Email an: hallo@aerialyoga-berlin.de schreiben.

Bis dahin viel Erfolg und guten Flug,

Björn und Team

Haftungsausschluss / Disclaimer:

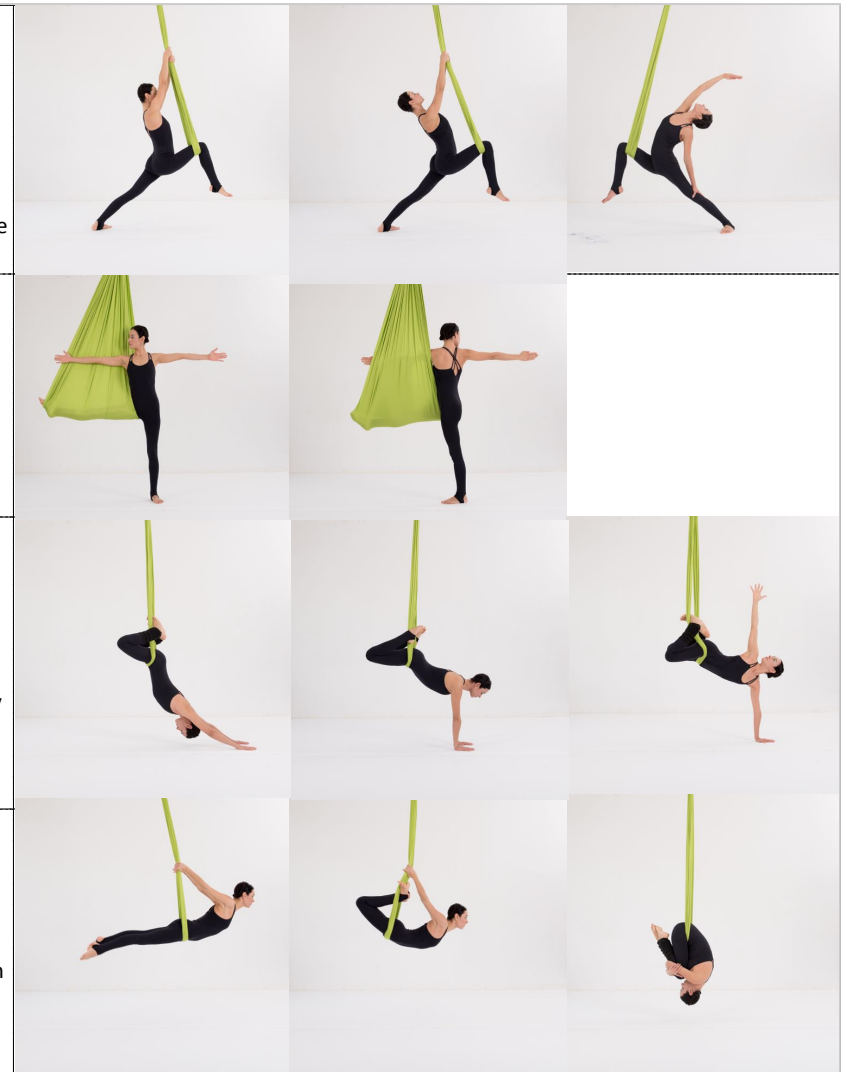
Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder Verletzungen, die durch Benutzung der Anleitung entstehen können. Vor Beginn jeder AerialYoga Session müssen etwaige Kontraindikationen abgeklärt werden. Neue Techniken sollten grundsätzlich nur mit Hilfestellung eines erfahrenen AerialYoga-Trainers geübt werden.

Model: Liliana Polanco

Autor: Björn Heucke

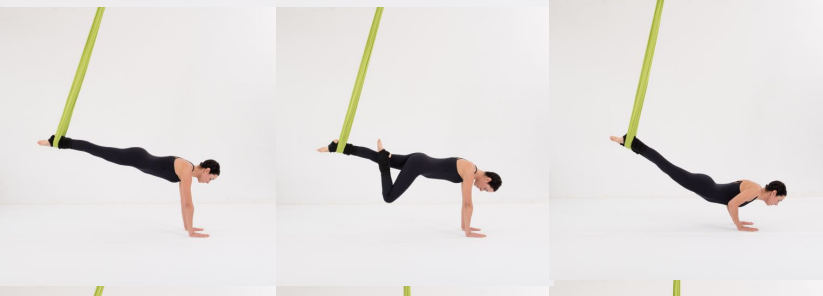
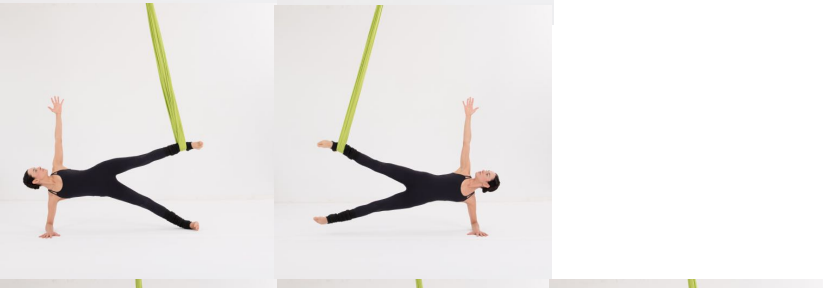
	AerialYoga Berlin - Basis-Übungen	
Tuchhöhe	Höheneinstellung des Tuches: Die Tuchhöhe lässt sich mittels der DaisyChains in Stufen einstellen. > Tuch straff, hüftbreit vor der Hüfte greifen > Etwa Gürtelhöhe bzw. Höhe auf Spitzen der Hüftknochen einstellen > Beim „Im-Tuch-Sitzen“ sollte eine Handbreit Platz zwischen Boden und den Füßen der Person sein > In der „einfachen Umkehrposition“ sollte eine Handbreit Platz zwischen Kopf und Boden sein > Tuch sollte weder zu hoch noch zu tief hängen > Je höher das Tuch hängt, desto anspruchsvoller wird das Training > Ein zu niedriges Tuch birgt die Gefahr, in Umkehrhaltungen mit dem Kopf den Boden zu berühren	 
	WarmUp - Mobilisierung	
Bank / Katze-Kuh auf den Knien	> Aus dem Fersensitz auf die Knie gehen > Bank-Position einnehmen > Ausatmung runder Rücken (Katze) > Einatmung hohler Rücken (Kuh) > Dynamisch mit der Atmung wechseln > Variation: Oberkörper von links nach rechts Pendeln > Variation: Knieplank	 
Vorbeuge stehend	> Aufrecht hinter dem Tuch stehen und das Tuch greifen > Die Beine sind schulterbreit gegrätscht, und dabei leicht gebeugt, Hüfte ist gebeugt > Mit der Einatmung Vorbeuge mit Unterstützung durch die Arme > Mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel hochrollen und aufrichten > Variation I: Arme gestreckt oder gebeugt > Variation II: Beine gegrätscht oder geschlossen > Variation III: Pendelbewegung nach links und rechts > Variation IV: Standwaage / Krieger III	 
Krieger III / Standwaage (dynamisch)	> Grundposition: Vorbeuge mit Trapezgriff > Mit der Einatmung Arme nach vorne ausstrecken ein Bein vom Boden lösen und nach hinten ausstrecken > Gestrecktes Bein, Wirbelsäule und Arme bilden eine Linie, Kopf bleibt zwischen den Armen, Blick geht zum Boden (Standwaage/Krieger III) > Position mehrere Atemzüge halten > Variation I: Hände vom Tuch lösen und frei balancieren, Tuch liegt locker an den Handgelenken > Variation II: dynamische Standwaage > Mit der Ausatmung hochrollen und das Knie Richtung Brust ziehen, mehrere Wiederholungen anschließen, dann Bein wechseln	  

Knierer II & Friedvoller Krieger	> Ein Bein mit der Kniekehle ins Tuch hineinlegen, Körperschwerpunkt befindet sich unter der Lotlinie > Tuchfuß flexen und Standfuß fest in den Boden verwurzeln > Arm in Blickrichtung nach vorne strecken, anderen Arm nach hinten > Die Hüfte so weit wie möglich öffnen und beide Oberschenkel nach außen drehen > Oberkörper genau über der Hüfte ausrichten, sodass er sich weder nach vorne noch nach hinten neigt > Variation: Winkelhaltung innen, den Oberkörper durch das Tuch durchschieben und nach innen rotieren, Schulter vor das Knie bringen und Brustkorb zur Decke öffnen. > Variation: Winkelhaltung außen, Oberkörper zum Bein im Tuch rotieren, Hände zur Namasté-Haltung vor die Brust bringen und Ellenbogen auf dem Oberschenkel absetzen.
Twist	> Ein Bein ganz ins Tuch bringen, eventuell Tuch hälftig falten > Die Mitte finden und den Oberkörper aufrichten, das Standbein ist im Lot > Rotation zum Standbein, Schulter und Arm vor das Tuch bringen > Rotation zum Bein im Tuch, Schulter und Arm vor das Tuch bringen
Herabschauender Hund	> Das Tuch mit beiden Händen vor dem Körper etwas weiter als hüftbreit greifen > Auf Zehenspitzen nach vorne laufen, Gewicht in die Hüfte bringen, Tuch liegt unter dem Hüftknochen > Oberkörper nach vorne beugen, die Hände zum Boden bringen und langsam auf allen Vieren zurücklaufen > Füße vom Boden heben, Hände bleiben auf dem Boden > Beine anwinkeln und Knie aktiv nach außen grätschen, Füße umschlingen Tuch von außen und sind geflext > Hüfte bleibt aktiv und verhindert ein Abrutschen des Tuches > Variationen: Dynamisch vor und zurück / mit den Händen weiter nach hinten wandern / Hüftmobilisierung / Wechsel zwischen den Positionen Katze und Kuh > Ausstieg: Fußgriff lösen, die Knie zur Brust bringen, ein Bein nach dem anderen auf den Boden setzen, die Knie bleiben leicht gebeugt, Hände wandern zu den Füßen, Wirbel für Wirbel aufrichten
Vogel & Walnuss	> Tuch vor die Hüftknochen drücken > Oberkörper etwas absenken > Linke Hand greift rückwärts das Tuch, Daumen zeigt nach unten, dann rechte Hand nach hinten zum Tuch bringen > Auf die Zehenspitzen gehen und Beine vom Boden lösen > Körper liegt mit ausgestreckten Beinen als Brett in der Luft, die Körperrückseite ist angespannt, Brust öffnen > Variation: Bogen, die Füße Richtung Arme bringen und von innen in das Tuch einhaken > Transition: Über Walnuss-Vorwärtsrolle raus



	Brustwirbelsäule - Rippen Hängen	
Stuhl	> Vor das Tuch stellen, es befindet sich im Rücken > Die Arme greifen rückwärts durch das Tuch > Tuch leicht aufgefächert unter den Schulterblättern platzieren, Brustbein nach vorne hochschieben > Das Körpergewicht ins Tuch legen und unter die Lotlinie wandern > Die Knie beugen, Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel, die Knie stehen über den Fußgelenken > Hüfte fallen lassen und entspannen, das Steißbein in Richtung Boden absenken > Die Position des Tuchs immer wieder korrigieren, die Schultern bleiben aktiv > Variation: Hände oder Ellenbogen schieben das Tuch auf Kopfhöhe vom Körper weg; entlastet die Achseln	
Twist	> Ausgangsposition: Stuhl > Ein Bein anwinkeln und das andere Bein strecken > Angewinkeltes Bein über das gestreckte fallen lassen > Kopf und Schulter rotieren entgegengesetzt	
Vorwärts- / Rückwärtsbrett	> Ausgangsposition: Stuhl > Nach vorne lehnen und Beine strecken ins Vorwärtsbrett, das Zentrum ist aktiv > Beine wieder anwinkeln und über Mittelposition (Stuhl) nach hinten lehnen, Beine strecken ins Rückwärtsbrett > Für Anfänger: die Arme bleiben auf Ohrhöhe am Tuch > Für Fortgeschrittene: die Arme schwingen über die Seiten mit > Rückwärts einatmen und vorwärts ausatmen > Variation: In der Vorwärtsposition auf die Zehenspitzen gehen	
Wirbelsturm	> Ausgangsposition: Stuhl, fließend über Vorwärts- und Rückwärtsbrett > Füße hüftbreit unter das Lot stellen, die Arme greifen das Tuch auf Kopfhöhe > Gewicht nach rechts verlagern, linkes Bein strecken, rechtes Bein beugen, die linke Seite entsprechend entgegengesetzt > Beine ganz gestreckt, über hinten im Halbkreis zur anderen Seite schwingen > Zwei- bis dreimal über hinten von links nach rechts pendeln bis Bewegung geschmeidig ist > Vorsichtig aus einer der Seitpositionen den vorderen Halbkreis ausrotieren und ganze Runden drehen > Beine und Hüfte bleiben während der Bewegung entspannt > Variation: Bein- und Fußstellung variieren, Tempo variieren (ganz schnell, ganz langsam)	
Wallnuss / Kanonenkugel	> Ausgangsposition: Stuhl > Arme oder Ellenbogen drücken über dem Kopf gegen das Tuch > Die Beine anwinkeln und zur Brust ziehen > Variation I: Die Arme umschließen die angezogenen Knie > Variation II: Arme oder Ellenbogen drücken über dem Kopf gegen das Tuch, Bein- und Bauchworkout	

	Umkehrhaltung	
Einfache Umkehrhaltung	> Vor das Tuch stellen und es etwas breiter als hüftbreit von hinten greifen, Daumen zeigen zum Körper > Tuch auf das Kreuzbein legen und zwischen Daumen und Zeigefinger kräftig vom Körper weg nach vorne unten drücken > Auf Zehenspitzen rückwärts ins Tuch laufen, bis das Gewicht der Hüfte im Tuch liegt > In die Rückbeuge gehen, dabei rutschen die Hände am Tuch entlang nach oben > Mit den Zehen wieder nach vorne wandern, bis sich die Beine vom Boden lösen > Die Knie in Froschposition, also gegrätscht und angewinkelt von außen am Tuch vorbeibringen > Füße zusammenbringen, die Hüfte dabei locker öffnen und die Hände vom Tuch lösen > Sich selbst locker aushängen lassen > Bei Umkehrpositionen lieber ein- und aussteigen, als lange in der Position zu bleiben > Beim Aussteigen aus der Übung in der Waagerechten verweilen, der Blutstau löst sich auf > Um den Komfort zu erhöhen, kann das Tuch doppelt oder vierfach gefaltet werden	
Twist, Schulterdrehung	> Ausgangsposition: einfache Umkehrhaltung > Mit der rechten Hand zum linken Knie greifen und den Oberkörper mitdrehen > Die Außenseite des Arms schiebt innen am Knie entlang > Freier Arm öffnet nach hinten > Wiederholung zur anderen Seite > Variation I: beide Arme bleiben auf dem Boden, nur die Hüfte rotiert von links nach rechts > Variation II: Adler, Oberschenkelpresse	
Taube	> Ausgangsposition: Einfache Umkehrhaltung > Ein Bein langsam über die Seite langsam nach hinten rotieren > Das Bein im Tuch zur Decke ausstrecken > Fuß oder Knöchel hinterm Rücken greifen > Der Kopf hängt entspannt > Variation: Das Bein im Tuch nicht strecken, sondern angewinkelt lassen	
	Rumpfstabilität / Core / Powerhouse	
Tisch	> Aus dem Fersensitz Füße aufstellen und Oberkörper aufrichten > Beide Fußflächen zum Boden bringen und über die Hocke in Rücklage kommen > Hüfte schiebt nach oben, Oberkörper ist waagrecht in der Luft > Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel > Arme sind gestreckt, die Schulterblätter ziehen aktiv nach unten und halten die Position > Beinvariationen: Beinworkout und Dynamiken	

Brett	> Aus dem Vierfüßlerstand den rechten Fuß ins Tuch legen > Hände schulterbreit öffnen, die Schultern sind über den Handgelenken > Das zweite Bein ins Tuch bringen, beide Füße anflexen > Bauch-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur sind aktiv > Blick zum Boden richten, der Nacken verlängert die Wirbelsäule > Die Schulterblätter werden auseinandergezogen > Körper angespannt im Brett halten > Variation I: Brett auf den Unterarmen halten, dazu vor und zurück bewegen (Delfin) > Variation II: Ein Bein aus dem Tuch nehmen und halten > Variation III: Ein Bein aus dem Tuch nehmen, zur Brust ziehen oder frei im Raum bewegen	
Bauchpresse	> Grundposition: Schwebendes Brett > Mit der Ausatmung den Nabel nach innen ziehen und die Knie zum Brustkorb heranziehen > Mit der Einatmung die Beine wieder zurück in die Bretthaltung ausstrecken > Mehrere Wiederholungen anschließen > Variation I: Gerader Rücken, runder Rücken > Variation II: Kombination mit halbem Handstand > Variation III: Im halben Handstand ein Bein aus dem Tuch nehmen und gerade in die Luft strecken > Variation IV: Körperachse dreht seitlich, die Knie geschlossen Richtung diagonalen Ellenbogen bringen	
Taube Variation / Psoas Dehnung	> Ausgangsposition: Brett oder Vierfüßler mit einem Bein im Tuch > Ein Bein im Tuch, anderes Bein angewinkelt knieend > Hände stehen unter den Schultern > Zurücksetzen für Oberschenkeldehnung, Arme nach vorne ausstrecken und die Stirn ablegen > Aufrichten, Nabel nach innen ziehen, Bein anheben und wieder ins Tuch bringen > Gewicht wieder auf die Arme bringen, Bein zurück ins Tuch setzen, Wiederholung auf der anderen Seite	
Schräges Brett / Seitstütz	> Ausgangsposition: Brett > Ein Bein aus dem Tuch nehmen und auf dem Boden ablegen > Die Hüfte ablegen und Seitlage einnehmen, hierbei auf gerade Körperachse achten > Auf Ellenbogen bzw. Unterarm stützen > Mit der Ausatmung die Hüfte anheben und wieder ablegen > Dynamik I: Hüfte anheben und dazu Bein vom Boden abheben > Dynamik II: Hüfte heben, Bein heben, Bein senken, Hüfte senken > Dynamik III: Hüfte heben, Knie zur Brust ziehen > Variation I: Stern mit gestrecktem Standarm halten > Variation II: Oberer Arm greift unter dem Körper nach hinten durch	
Rückseitiges Brett / Schulterbrücke	> Ausgangsposition: Schräge Bretthaltung > In Rücklage rotieren, zweites Bein ins Tuch bringen, die Füße anflexen und leicht aufröten > Gesäß liegt auf dem Boden, Beine anwinkeln und zur Entspannung von links nach rechts schaukeln > In Mittellage zur Ruhe kommen > Mit der Ausatmung Gesäß und Beckenboden anspannen, langsam Wirbel hochrollen und Hüfte heben > Mit der Einatmung Wirbel für Wirbel abrollen, mehrere Wiederholungen anschließen > Variation I: In der oberen Position Bein aus dem Tuch nehmen und in die Luft strecken, spielen > Variation II: In der oberen Position von links nach rechts pendeln > Variation III: Mit angewinkelten Beinen kreisen	

	Entspannung	
Totenstellung - Shavasana	> Das Tuch hinter dem Rücken etwas mehr als hüftbreit greifen, die Handflächen zeigen zum Körper > In das Tuch hineinsetzen, die Arme rutschen nach oben > Oberkörper rückwärts ins Tuch legen > Arme und Beine ausstrecken, der ganze Körper im Tuch liegt, bei Bedarf weiter hoch oder runter rutschen > Hände können auf der Brust ruhen oder über dem Kopf abgelegt werden > Füße parallel oder übereinander überkreuzt > Variation: Unterarme und Unterschenkel aus dem Tuch hängen lassen > Meditation leiten, fünf Minuten Ruhe, Zurückholen durch Aktivierung von Händen, Füßen, Zentrum usw.	
Schlange / Banane	> Ausgangsposition: Totenstellung - Shavasana, im Tuch auf dem Rücken liegen > Sich lang ausstrecken, Zehen und Hände weg vom Körper > Nach links und rechts schwenken und in die Flanken dehnen > Variation: Auf die Seite drehen, Knie und Ellenbogen zueinander bringen und danach wieder Strecken > Shavasana, Entspannung, Power-Nap	
Reitersitz Einstieg	> Ausgangsposition: im Tuch sitzen > Eine Tuchseite mit beiden auf Brusthöhe greifen und vom Körper wegdrücken > Arme sind gestreckt, inneres Bein am Tuch vorbei auf die andere Seite bringen > Tuch gleichmäßig auf beide Seiten verteilen und sich aufrecht mit gestreckten Beinen hinsetzen > Tuchkanten bis in die Kniekehlen ziehen > Variation: Schneidersitz im Tuch, dazu Tuch vor der Brust wegdrücken und beide Beine ins Tuch bringen	
Katze-Kuh / Dreieck	Katze-Kuh > Ausgangsposition: Reitersitz > Das Tuch mit beiden Händen vor der Brust greifen > Mit der Ausatmung Tuch vom Körper wegdrücken, bis die Arme gestreckt sind, den Rücken rund machen > Mit der Einatmung Position lösen und Rücken strecken, Schulterblätter ziehen nach unten Dreieck > Ausgangsposition: Reitersitz > Unterschenkel aus dem Tuch fallen lassen > Oberkörper erst zur einen, dann zur anderen Seite aus dem Tuch hängen lassen > Dabei Schulter öffnen, ein Arm zeigt zur Decke, der andere schiebt vor dem Knie zum Boden	
Kookon	> Tuchkanten bis über die Knöchel ziehen, dazu Fersen ins Tuch bringen > Beine ausstrecken und grätschen > Die Knie nach außen anwinkeln und Fußflächen zusammenbringen (Schmetterlingssitz) > Mit den Händen die Füße greifen, aufrichten und Wirbelsäule gerade machen > Die Stirn vorne am Tuch oder den Kopf hinten am Tuch ablegen > Position für einige Atemzüge halten und entspannen, Meditation, Atemübungen	