



Wasseryoga: Spielend im Gleichgewicht

VOM WASSER GETRAGEN

Sie wollten schon immer mit Yoga beginnen, haben aber großen Respekt vor den zum Teil sehr anspruchsvollen Positionen (Asanas)? Dann verlegen Sie Ihre Yogastunde doch einfach ins Wasser.

INSPIRATION AUS DEM KINO

Funktionstraining für Rheumatiker findet in einem Warmwasserbecken. Kennen Sie die berühmte Szene aus dem Tanzfilm „Dirty Dancing“, in der die beiden Hauptdarsteller eine spektakuläre Hebefigur im See üben? Im Wasser verliert ein völlig tanzunerfahrenes junges Mädchen seine Angst vor der akrobatischen Übung und wagt endlich den entscheidenden Sprung. Machen Sie es doch auch wie Patrick Swayze und Jennifer Grey und gehen Sie für Ihre Yogaübungen ebenfalls ins Wasser.

DIE KRAFT DES WASSERS NUTZEN

- Verspannungen lösen sich im warmen Wasser schneller, Dehnungen gelingen leichter und werden durch den Auftrieb des Wassers noch verstärkt.
- Da Sie wegen des Wasserdrucks besonders intensiv atmen, wird Ihr Körper während der Übungen optimal mit Sauerstoff versorgt.
- In stehenden Positionen fallen Sie sanft und somit verletzungsfrei – ein Vorteil, wenn Sie Balance und Stabilität noch nicht perfekt beherrschen.
- Mit einer Poolnudel oder einem Schwimmkissen schweben Sie bei horizontalen Übungen losgelöst an der Wasseroberfläche und können tief entspannen.

WASSERYOGA LERNEN

Noch ist Wasseryoga ein Geheimtipp und Kursangebote sind rar. Einige Schwimm- oder Thermalbäder bieten „Aqua-Yoga“, „Wasseryoga“ oder auch „Woga“ an. Finden Sie in Ihrer Nähe keinen passenden Kurs, können Sie viele Yogaübungen auch selbstständig in brusttiefem Wasser ausprobieren.



BADEWANNEN-YOGA

Auch zu Hause können Sie Wasseryoga praktizieren. Einige Übungen wie das „Boot“ oder den „Drehsitz“ (siehe Zeichnung) funktionieren in der heimischen Badewanne hervorragend. Besonders liegende oder sitzende Positionen sind geeignet.

