

# Entspannen wie ein Opossum

Beim Luftyoga schwebt der Körper in einem Tuch und wird mittels Schwerkraft gedehnt

Von JANINE PASKAMP

So müssen sich Opossums fühlen, wenn sie mit dem Kopf nach unten am Baum hängen, denke ich, während ich zum ersten Mal „Aerial Yoga“ ausprobiere. Mein Blick fällt jedoch nicht auf Äste oder Laub, sondern auf eine grüne Yogamatte und hellen Laminatboden, während mir langsam das Blut in den Kopf sickert.

In einem gemütlichen Wohnzimmer in Sülz stürze ich buchstäblich kopfüber in die auch „Luftyoga“ genannte Sportart aus den USA. Dabei werden die meisten Yoga-Übungen, die sogenannten Asanas, kopfüber ausgeführt.

## Den Körper der Länge nach im Tuch ausstrecken

Damit ich mich trotz der ungewohnten Lage entspannen kann, hat Yogalehrerin Janika Staats Kerzen angezündet und Wasser mit frischer Minze bereitgestellt. Viel trinken ist wichtig – das merke ich schnell. Denn ich komme ganz schön ins Schwitzen.

Der Körper soll frei schwingen und wird währenddessen von einem 3,70 Meter mal 2,80 Meter großen Tuch gehalten, das mit einem Karabinerhaken an der Decke befestigt ist. Dabei fließt nicht nur viel Blut Richtung Schädel, auch die Organe verlassen ihre Komfortzone. Da ist Körperspannung



Die „Taube“ wird bei Aerial Yoga über Kopf ausgeführt – der „Schmetterlingssitz“ ist in der Schwebelage deutlich anstrengender. Daumen und Zeigefinger von Janine Paskamp (l.) und Janika Staats sind zu „Chin Mudra“ geformt. (Fotos: Gauger)



gefragt. Entspannend ist die Hängepartie zunächst eher weniger. Das Tuch schneidet ziemlich fies in meine Hüfte ein, bis Janika Staats es ein bisschen zurechtzupft. Deutlich besser. Jetzt soll ich mich auf die Zehenspitzen stellen und nach vorne lehnen. Schon trägt mich das grüne Lycra und

ich schaukele durch die Luft. Fühlt sich wie Fliegen an. Zuerst soll ich im „Herabschauenden Hund“ meinen Rücken dehnen, während meine Beine im Tuch hängen und die Handflächen den Boden berühren. Janika Staats hat Luftyoga in Hamburg entdeckt und sich dort zur Trainerin ausbil-

den lassen. Vorher hat sie vor allem das anstrengendere Power Yoga gemacht. „Das Tuch ist dein Partner“, sagt die 34-Jährige. Es soll laut Herstellerangaben bis zu 500 Kilogramm Gewicht tragen. Die Vorstellung von fünf Baby-Elementen, die zusammen im Tuch schaukeln könnten, beruhigt

mich, während meine Haare über den Boden schleifen. Selbst für Drehbewegungen und Fliehkräfte scheint das durchsichtig schimmernde Stück Stoff also gerüstet. Weil es in der Länge dehnbar ist und in der Vertikalen nicht, kann sich der Yogi darin einrollen, hineinsetzen oder es wie ein

Seil benutzen. Dadurch ergeben sich zusätzlich zu den bekannten Asanas viele neue Positionen, zum Beispiel Figuren aus der Zirkusakrobatik. Eine davon ist der Vampir, bei dem der Yogi sich von unten mit den Armen und Beinen ins Tuch einhakt, während der Körper gestreckt unterhalb des Tuchs bleibt.

Ob so eine Hängepartie für einen in Frage kommt, können Yogis bei einer Schnupperstunde (60 Euro für zwei Personen) ausprobieren. Bei vier Teilnehmern zahlt jeder 22,50 Euro für 90 Minuten Luftyoga. Mein Gehirn ist gegen Ende der Stunde reichlich überfordert, als ich kopfüber versuche, das Bein wieder um das Tuch zu wickeln. Wo war noch gleich rechts? Janika Staats ist sofort zur Stelle und hilft mir zurück ins Tuch. „Das Schlimmste was passieren kann ist, dass man rausrutscht und auf den Kopf fällt“, sagt die Expertin. Erlebt hat sie das aber noch nie.

Dann habe ich es geschafft: Eine Vorwärtssalto ins Tuch befördert mich direkt ins Savasana – die Entspannungsphase. Während mich nun das grüne Tuch wie ein Kokon umgibt, stelle ich mir vor, wie es wäre, draußen an einem Baum Luftyoga zu machen: Das Licht schimmert grünlich durch die Blätter und ich rolle mich gemächlich im Tuch ein – wie ein zufriedenes Opossum.

www.yogaluft.de

## INTERVIEW



## Einsingen für Wohnungslose in der Oase in Deutz

Georg Hinz ist mit „Loss mer singe“ erstmals in der Oase zu Gast. Die Deutzer Einrichtung setzt sich für Menschen ohne festen Wohnsitz ein. Es ist gleichzeitig das erste alkoholfreie Einsingen in der 14-jährigen Geschichte von „Loss mer singe“. Henriette Westphal sprach mit dem Erfinder der Mitsinginitiative.

### Herr Hinz, am 2. Februar wird erstmals in der Oase zusammen gesungen. Wie kamen Sie auf die Einrichtung?

Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin von dort hatte uns gefragt. Viele Menschen in der Oase sind Kölsche, die den Karneval lieben, aber selten Gelegenheit ha-

ben, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen. In der Oase können sie anonym bleiben. Deshalb ist das Einsingen dort auch keine öffentliche Veranstaltung, sondern nur für die Wohnungslosen und Vereinsmitglieder.

### „Loss mer singe“ tourt normalerweise durch die Kneipen – in der Oase herrscht ein Alkoholverbot. Passt das zusammen?

Ob die Veranstaltung eine stimmungsvolle und herzliche Sache wird, das hat ja mit dem Alkohol nichts zu tun. Bei uns stehen die schönen neuen Lieder, die Musik und die Interaktivität mit den Sängern an erster Stelle. Wir können uns vorstellen, dem-

nächst auch abseits der Öffentlichkeit in weitere Einrichtungen zu gehen, etwa in Altenheime, wo die Leute nicht so mobil sind.

### Die diesjährige Tour durch 33 Kölner Kneipen steht unter dem Motto „Stimmbildung“...

Wir geben Gelegenheit, die Stimme zu ölen. Wir sind zwar keine Chorleiter, aber wenn die ganze Kneipe mitsingt, dann haben wir automatisch einen großen Chor. Dazu brauchen wir keine perfekten Sänger, jeder singt so gut wie er kann. Und „Stimmbildung“ hat noch eine andere Bedeutung: Unser Publikum stimmt am Ende ab, was der „Kneipenhit der Session“ wird.

## GLÜCKWUNSCH!

## Das Augenlicht zurückbringen

„Uns geht es gut“, sagt der Kölner Finanzberater Dr. Berndt Schlemann – und genau deshalb will er anderen helfen. Vor ein paar Jahren las er einen Artikel über die „Christoffel Blindenmission“. „Dass jemand für nur 30 Euro durch eine Staroperation wieder sehen kann, das hat mir damals eine Gänsehaut bereitet“, sagt Schlemann.

Zu Weihnachten hat er zusammen mit seiner Frau Geschäftspartner, Freunde und Familie angeschrieben und um eine Spende für die Blindenmission gebeten – schließlich könne man auch als Privatperson „viel bewegen“. Auf der Homepage des Finanzberaters können die Spender abstimmen, welches



Finanzberater Dr. Berndt Schlemann setzt sich für Blinde ein.

Projekt der Blindenmission gefördert wird, unter anderem in Indien, Paraguay oder Sri Lanka. Die zwei Projekte mit den meisten Stimmen bekommen das Geld.

Berndt Schlemann hat selbst 12 000 Euro gespendet und möchte seine Mitmenschen zum Spenden weiterer 5000 Euro motivieren – am Ende des Monats wird er diese Summe noch mal verdoppeln. Bis zu 22 000 Euro sollen so zusammenkommen, damit könnten 733 Blinde ihr Augenlicht zurückhalten. „Ich hoffe, es machen noch mehr mit“, sagt Dr. Schlemann. (wes)

schlemann.com/weihnachtsspende-2013

# Israelisches Kino auf dem Weg zum Oscar

Der mit dem israelischen Filmpreis ausgezeichnete Thriller „Bethlehem“ feierte am Montag seine Premiere im Off Broadway Kino. Der israelische Regisseur Yuval Adler schrieb das Drehbuch zusammen mit dem arabischen Journalisten Ali Waked. In Köln präsentierten sie jetzt ihren oscarverdächtigen Film, der von dem palästinensischen Jungen Sanfur (Shadi Mar'i) und dessen Beziehung zum israelischen Geheimdienst handelt. Diese bringt Sanfur nicht zuletzt in Bedrängnis, weil er seinen verfolgten Bruder schützen möchte. „Bethlehem“ läuft ab morgen in den Kinos.



Zur Premiere des Films „Bethlehem“ kamen am Montag Yuval Adler (r.) und Ali Waked in das Kino Off Broadway. (Foto: Schmölggen)

\* „Tu Gutes und sprich darüber“, so das Motto des Impose Charity Awards. Die 150 Gäste der

IHR DRAHT ZU DIESER SEITE  
Telefon: 02 21/16 32-582  
Fax: 02 21/16 32-547  
koeln@kr-redaktion.de

exklusiven Gala, die am 18. Januar im Porsche Zentrum stattfindet, erwartet neben einem Gala-Menü und der After-Show-Party im Vanity Club, eine Versteigerung für den guten

Zweck. Nominiert für den Award sind fünf noch unbekannte Prominente mit wohlütigem Engagement. Der Erlös der Versteigerung und einer Tombola kommen dem Hilfsprojekt des Award-Gewinners zu Gute. Tenor Ricardo Marinello, ein Gospelchor unter der Leitung von Adrienne Mogan Hammod und Musicalsängerin Lara Loft sorgen für musikalische Begleitung. Angekündigt haben sich unter anderem Moderatorin Sandra Thier und Schauspieler Francesco Medina. Karten für den Charity Award sind für 199 Euro beim Veranstalter Evo-gueEvents erhältlich.



Sängerin Adrienne Mogan Hammod singt beim Charity Award.