

## SCHNUPPERSTUNDE

# Sonnengrüße als Balanceakt

Paddelboard statt Yogamatte: Beim Stand-up-Paddling-Yoga sorgt die durch das Wasser ausgelöste Instabilität für mehr Kraft, Balance und Flexibilität.

VON JULIA GSCHMEIDLER

» Wer denkt, dass er mit Yoga in der Sauna, in von der Decke hängenden Tüchern oder mit Ziegen alles kennt, irrt. Eine besonders im Sommer beliebte Form der Asanas-Ausübung ist die am Wasser – und zwar am Paddelboard. Während man beim Stand-up-Paddling stehend am Fluss, See oder Meer paddelt, ist das SUP-Yoga eine Kombination aus Gleichgewichtstraining und klassischen Yoga-Übungen. „Der Unterschied zum Yoga am Land ist nur, dass es wackeliger ist. Und dass man in der Natur ist“, sagt Julia Hofgartner und gerät ins Schwärmen. Die studierte Juristin hat die indische Meditations- und Bewegungslehre erst als Ausgleich zur Arbeit gesehen, bis sie ihren Bürojob hinschmiss und sich im Rahmen einer Reise in Bali zur Yogalehrerin ausbilden ließ. Weil die Wienerin jedoch eine Wasserratte ist, gerne taucht und surft, hat sie auch Yoga am Paddelboard probiert und war begeistert.

**NATURERLEBNIS.** Seit vergangenem Sommer unterrichtet Julia Hofgartner Yoga auch am Wasser, derzeit beim SUP Center an der Neuen Donau. Neben den Yogaklassen sams-

tagvormittags ist auch einmal im Monat eine Abendstunde dabei, bei der der Sonnenuntergang für eine besonders schöne Kulisse sorgt. Das Naturerlebnis ist das, was den meisten



„Durch das ständige Austarieren wird die Tiefenmuskulatur beansprucht. Da hast du am nächsten Tag einen Muskelkater von Übungen, die du sonst als nicht anstrengend empfindest.“

Mag. Julia Hofgartner, Yogalehrerin

Teilnehmern am besten gefällt: die fließende Bewegung an der frischen Luft, verstärkt durch die Elemente Wasser und Sonne. „Letztens hat eine Kursteilnehmerin gesagt, dass sie sich noch nie so entspannt gefühlt hätte und dass die Bewegung vom Wasser unterhalb und die Sonne auf der Haut so toll seien“, erzählt Hofgartner. Bei den Yogastunden, die sie im Wiener Augarten oder auf ihrer Dachterrasse gibt, merkt sie oft, dass die Leute ab einem gewissen Punkt Routine bekommen und dann gerne mit den Gedanken abschweifen – was beim Yoga eigentlich ein No-Go ist. Hier dreht sich nämlich alles um Achtsamkeit und darum, im Moment bei sich selbst zu sein. „Dadurch, dass die Leute beim SUP-Yoga einen instabilen Untergrund haben, sind sie gezwungen, permanent präsent zu sein“, sagt die Yogalehrerin. 1,5 Stunden voll da zu sein, da sind viele der Teilnehmer unserer Multitaskinggesellschaft auch stolz auf sich.

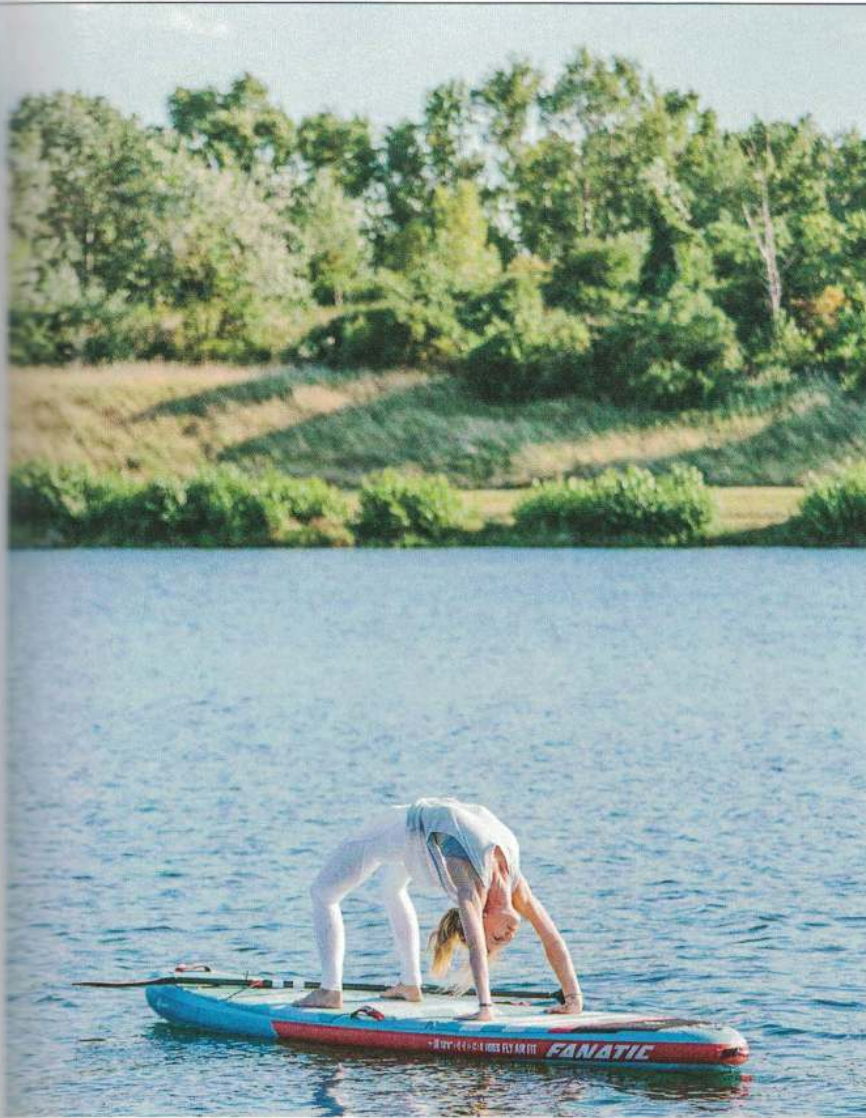
**AUCH FÜR ANFÄNGER.** Auch wenn es von Vorteil sei, schon einmal Yoga gemacht zu haben, können auch Anfänger vorbeikommen. Neben Geschicklichkeit, Meditation und Muskelaufbau zählen bei Yoga am Wasser nämlich vor allem der Spaß und die Entspannung. „Es ist noch nie jemand traurig nach Hause gegangen“, sagt Hofgartner glücklich und paddelt auf dem Board zu ihrer nächsten Stunde. “



Manche der Paddleboards sind speziell fürs Yoga breiter und somit auch ein bisschen stabiler



Für weitere Informationen zu SUP Yoga die Seite mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen



Bei der Brücke (Chakrasana) sollte die Bewegung aus dem oberen Rücken ausgeführt werden



Der Spagat (Hanumanasana) trainiert vor allem Beine, Hüften und Bauchorgane



Eine der bekanntesten Yoga-Übungen ist der Krieger 2 (Virabhadrasana 2)



Die Meerjungfrau (Eka Pada Rajakapotasana) stärkt Hüften, Schultern und Wirbelsäule



Das Kamel (Ustrasana) stärkt u. a. Hüfte, Brust- und Bauchmuskeln sowie Herz und Lunge



Auch beim Yoga wird geplankt – in dieser Variante gut für u. a. Arme, Schultern und Beine

## TEST SUP-YOGA

„Ein gar nicht so wackeliges Erlebnis wie gedacht“

Eigentlich liebe ich ja das Wasser. Just an diesem Tag, wo ich das SUP-Yoga das erste Mal ausprobiere, ist es aber so kühl, dass ich Angst habe, in die kalte Donau zu fallen. In meiner Vorstellung wackele ich kniend auf dem Paddelboard über



GETESTET  
VON  
JULIA  
GSCHMEIDLER

den Fluss und plumpse beim ersten Sonnengruß ins Wasser. Falsch gedacht. Yoga-Lehrerin Julia nimmt uns bereits vor der Stunde die Unsicherheit. Bevor wir uns den Asanas widmen, gewöhnen wir uns erst Mal beim Stand-up-Paddeln entlang der Neuen Donau an die instabile Unterlage. Erst dann knüpfen wir uns zu einer geankerten „Yogainsel“ zusammen und widmen uns unter Beobachtung einer skeptischen Entenfamilie hochkonzentriert den Yogaübungen. Nach anfänglichem Zweifel gelingen mir dann auch Schulterstand und Krieger 2.

**Fazit:** Für absolute Yogaanfänger sicherlich kein einfaches Unterfangen, für Yogis jedoch eine spannende Abwechslung.