# In der Luft den Geist und Körper trainieren

## «Fliegendes Yoga» mit Sara Roth in den Vidmarhallen

*LIEBEFELD – Vor vier Jahren eröffnete Sara Roth aus Wabern in den Vidmarhallen ein eigenes Yoga-Studio. Bei ihrem neusten Projekt geht es in die Höhe: Flying Yoga wird in der Luft, in Tüchern schwebend, trainiert.*

**Sara Roth zeigt, wie Flying Yoga funktioniert. Mit Tüchern befestigt wird der Körper gedehnt und gestärkt.** Fotos: zvg

«Ich bin in Bern auf die Welt gekommen, in den Bergen aufgewachsen und auf der ganzen Welt gross geworden», fasst Sara Roth ihre Kindheit gleich selbst zusammen. Zu dieser Beschreibung passt denn auch ihr beruflicher Werdegang als Tänzerin, Kunstturnerin und ausgebildete Yogalehrerin. Der Bewegungsmensch (wie sie sich selbst bezeichnet) absolvierte zudem mehrere Yoga-Weiterbildungen in der Schweiz und im Ausland. Als in der Schule das Thema Berufswahl anstand, habe sie in kein Schema gepasst. «In der Berufsberatung sagte man mir, ich sei zu vielseitig interessiert. Sie versuchten, mit verschiedenen Tests die Suche nach einem geeigneten Beruf einzugrenzen. «Wann sind Sie am produktivsten?», wurde sie beispielsweise gefragt. Ihre Antwort: «Ich stehe gerne früh auf und gehe gerne spät ins Bett, ich bin der Nachmittags-Siesta-Typ», erzählt sie mit einem Lachen. «Dann ging ich nicht mehr zur Berufsberatung und irgendwann wurde dann trotzdem eine Marketingplanerin aus mir.» Zu Hause fühlt sie sich aber im Yoga, das sie wegen Gelenkschmerzen vor neun Jahren begann. «Ich merkte rasch, dass meine Herausforderung auf der Matte niemals zu Ende sein wird. Das Schöne am Yoga ist, dass sich die Ziele immer wieder anpassen und verändern, dass man sich eine neue Position zum Ziel machen und dann mit 1'000 Variationen ergänzen kann.» Diese Art von Bewegung habe ihren vom Kunstturnen «lädierten» Körper wieder «zusammengeflickt». Als Sara Roth mit Yoga-Unterricht anfing, reduzierte sie schon bald darauf ihr Arbeitspensum, da sie immer mehr Kursanfragen erhielt. So folgte ein Schritt auf den anderen, und als sie die schwierige Suche nach einem eigenen Yoga-Studio schon fast aufgab, fand sie vor vier Jahren in den Vidmarhallen die passenden Räumlichkeiten.

### Gegen die Schwerkraft

In Amsterdam entdeckte sie vor zwei Jahren einen Yoga-Stil, den sie als «Flying Yoga» bezeichnet. Da ihr Herz der Bewegung, der Kraft und dem Gleichgewicht gehört, erstaunt es nicht, dass sie sofort fasziniert war von dieser Form des Yoga, die allen Regeln der Schwerkraft trotzt. «Beim Flying Yoga schwebt man in einem Tuch eingehüllt durch die Luft und stellt die Welt wortwörtlich auf den Kopf», beschreibt Sara Roth. «Die Schönheit und Tragfähigkeit des Tuchs ist faszinierend!» schwärmt die 27-Jährige. «Dieses Tuch, ähnlich einer Hängematte, trägt das ganze Körpergewicht oder auch nur einen Teil davon. Dadurch werden die Gelenke entlastet und durch Umkehrpositionen der Kreislauf und die Durchblutung angeregt», zählt sie einige der Vorteile auf. «Umkehrhaltungen können dank des Tuchs zudem ohne Druck schwerelos ausgeführt werden.»

Yoga mit Hilfsmittel – grosse und kleine Bälle, Bänder, Gurte oder Decken – ist nicht neu. In Amerika wird Yoga mit Tüchern seit vielen Jahren unter dem Namen Anti-Gravity-Yoga praktiziert. Diese Form lässt sie in ihren Unterricht einfliessen. «Da ich einen breiten Hintergrund vom Tanz, Yoga und Pilates mitbringe, habe ich mich für meinen eigenen Weg entschieden.» Dazu tüftelte sie fast zwei Jahre in einem Boxkeller und probierte «alles Erdenkliche» aus, bis sie ihren eigenen fliegenden Yoga-Stil hatte. Diese Yoga-Form soll nicht nur den Körper herausfordern, sondern auch die Konzentration – ist es doch weit schwieriger, in der Luft schwebend das Gleichgewicht zu halten als am Boden. «Flying Yoga spricht den Körper ganzheitlich an und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet», sagt Sara Roth. «Wenn das Vertrauen in das Tuch erst mal gefestigt ist, wird ein dreidimensionaler Bewegungsspielraum entdeckt, der das Gleichgewicht und alle spielerischen Impulse weckt.»

### Kurse ab Herbst

Voraussichtlich ab September kann das «Fliegende Yoga» bei Sara Roth ausprobiert werden. Voraussichtlich – denn noch fehlt das Gerüst, an dem die Tücher aufgehängt werden. Aktuell sammelt Sara Roth auf der Crowdfunding-Plattform 100-day.net Geld, um dieses zu finanzieren. «Ich hoffe, dass noch viele Leute mein Projekt unterstützen, sodass ich schon bald erste Stunden anbieten kann.» *Yvonne Mühlematter*

**INFO:**
www.yoga-studio4.ch
www.100-days.net/projekt/flying-yoga-im-studio4

**Tage der offenen Türen:**
Bis 25. August sind im Studio4 in den Vidmarhallen Opendoors, daher sind alle Stunden für alle offen. Anmeldungsformular auf der Homepage ausfüllen und eine Woche querbeet durchs Programm probieren: Hatha, Vinyasa und Poweryoga, Pilates, Streetstyle, Zumba, Hiphop, Salsa, Afro mit Live-Perkussion und Freestyle-Workshops.