

Von Christine Bielecki / Inspiration / 28. Oktober 2015

Endless Summer: SUP Yoga auf dem Trockenen



Fehlt nur noch die Plastikpalme: Auf dem Indo Board lässt sich auch in der kalten Jahreszeit das perfekte SUP Yoga-Gefühl simulieren.

Es wird kälter und die besten SUP Yoga-Gewässer rücken in weite Ferne: Die Lösung für alle Fans des stabilen Yoga auf dem schaukelnden Brett heißt „Indo Board“. Das 1,80 Meter lange, vom ehemaligen Profi-Surfer und Skateboarder Hunter Joslin entwickelte Board ist mit vier gekrümmten Kufen auf der Unterseite ausgestattet, auf denen es aufliegt. Wem das an Instabilität nicht reicht, packt noch die aufblasbaren kleinen Kissen unter das mit einer Korkschiicht überzogene Holzbrett. Das Board ist gerade so instabil, um konzentriert üben zu müssen. Die Gefahr, sich zu verletzen, besteht kaum – am ehesten noch, wenn man sich die Finger unter den Kufen quetscht.

„Meine eigene Yoga-Praxis langweilte mich ein wenig“, erzählt Yogalehrerin Kate Matarese aus Los Angeles, „bis ich angefangen habe, auf dem Indo Board zu arbeiten.“ Was sie bei ihren Schülern feststellt, ist mehr Flexibilität in der hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie der Schulter. „Sich beispielsweise in Ausfallschritt-Positionen oder Vorwärtsbeugen an etwas festhalten zu können und dabei aktiv zu spüren, wie man die Schulterblätter nach hinten unten schiebt, hilft enorm“, so Matarese. Gleichgewichtsübungen auf einem Bein wie Garudasana, Natarajasana oder Utthita Hasta Padangusthasana sind ziemlich anspruchsvoll – unter Umständen schwieriger als Armbalancen. Das Spiel mit dem Gleichgewicht ist allerdings Programm: Wenn es ihr nicht gelingt, Schüler, die zum ersten Mal auf dem Indo Board stehen, aus der Balance zu bringen, lässt Kate Matarese sie Urdha Dhanurasana machen. „Spätestens beim Rad ist noch jeder aus dem Gleichgewicht geraten – und zwar mit viel Spaß!“

Wer in Deutschland Indo Board Yoga im Studio ausprobieren will, kann dies derzeit vor allem in Mönchengladbach tun: „Unsere Schüler finden es toll, ganzjährig SUP Yoga üben zu können“, sagt Indo Board Yoga-„Pionierin“ Isabell Gronewald vom Studio „Yogaheimat“.