SUP-YOGA

Namasté auf dem See

Yoga boomt, Stand-up-Paddeln zweifelsohne auch. Aber wozu Yoga auf einem SUP-Board praktizieren? Doch immer mehr Yogis tauschen ihre Matte gelegentlich gegen ein SUP-Board ein. Ist das nur wieder ein aktueller Fitness- und Marketing-Hype oder steckt mehr dahinter? Wir wollten wissen, ob Yoga auf einem SUP-Board ein Reinfall ist oder das Zeug zu einem nachhaltigen Trend hat und starteten einen Selbstversuch mit Verstärkung.

Text Renaldo Scola

Eka Pada Kakasana, eine Variation der Krähe. Vorreiter Percy Johannsen beim SUP-Yoga auf dem Ammersee.

Foto: Bodo Rickassel

Noch in der Redaktionskonferenz bin ich nicht sicher, was ich mir da wohl eben eingebrockt habe. Ich zum SUP-Yoga? „Mach Du den SUP-Yoga-Artikel. Der passt zu Dir. Du machst doch Yoga?“

Stimmt, ich mache oder – wie es im Fachjargon heißt – übe seit ein paar Jahren regelmäßig Yoga. Trotz der nach wie vor spöttischen Kommentare meiner Kumpels und einiger Vorurteile, gegen die „Mann“ ab und zu kämpfen muss, wenn die Muckibude gegen die Matte getauscht wird, steh ich auf Yoga.

Nachdem ich vor ein paar Jahren den Leistungssport an den Nagel gehängt habe, war ich neugierig auf Neues und auf der Suche nach einem Ausgleich zum restlichen Sportprogramm. Zugegeben, ich hatte Jahre zuvor schon mal Yoga im Fitnessstudio ausprobiert und fand es bescheuert. Wohl eher was für Frauen, die offenbar das Bedürfnis haben, sich wie eine Brezel zu verrenken und dafür anatomisch bedingt auch meistens klar im Vorteil liegen. In ein Brett bekommt man eben keinen Knoten. Wobei das Manko von uns Männern wohl weniger die Unbeweglichkeit als vielmehr die Tatsache ist, dass wir gerne nur das tun, was wir gut können. Statt an unseren Schwachstellen zu arbeiten, bauen wir lieber unsere Talente aus und klopfen uns dabei selbstherrlich auf die Schulter.

Daher wollte ich die damals nur flüchtig gewonnenen Eindrücke über Bord werfen und den komischen Verrenkungen bei Mantra-Gedudel eine zweite Chance geben. Außerdem wusste ich, dass immer mehr Top-Athleten wie Kelly Slater und einige Big Wave Rider auf Yoga schwören. Inzwischen haben selbst Dirk Nowitzki und die Fußball-Nationalmannschaft einen Yoga-Lehrer. An Yoga muss wohl was dran sein.

Also, Probestunde ausgemacht und ab ins Studio. Und siehe da: Erleuchtung! Von wegen Räucherstäbchen und Händchen haltend Omm-Singen. Es war mega anstrengend und der Muskelkater hielt noch drei Tage später an. Der zweite Eindruck hat mich damals überzeugt – und immer wieder bestätigt. Seitdem behaupte ich: Yoga ist cool!

Aber Yoga auf einem SUP-Board? Was soll das denn bitte bringen? Déja-vu: Es scheint, als hätte mein Chefredakteur eben noch einmal meine Offenheit auf die Probe gestellt. Trotzdem schwer vorstellbar, welchen spirituellen und körperlichen Vorteil ein Abgang vom Brett ins kühle Nass wohl haben könnte, außer dem Workout, wenn man nach der Yoga-Stellung „der Hund” wie ein begossener Pudel zurück aufs Brett klettern muss.

Durch den Yoga-Boom der letzten Jahre gibt es inzwischen vermutlich mehr Yoga-Stile als Brötchensorten beim Bäcker. Yoga auf einem Stand-up-Board ist voll angesagt. Wer und wann als erstes die Idee hatte, die Matte gegen ein SUP-Board einzutauschen, lässt sich schwer nachprüfen. Die Amerikaner waren wie bei den meisten Fitnesstrends bestimmt vorne mit dabei, aber auch in Deutschland gab es schon vor ein paar Jahren Yogis, die unabhängig davon anfingen, ihre Übungen auf dem Board zu praktizieren. Percy Johannsen ist einer von ihnen. Der ehemalige MTV-Produktionsleiter, Yoga-Lehrer und Wahl-Herrschinger hat vor vier Jahren „diese komischen Plastik-SUPs“ am See gesehen und sich gedacht: „Wenn man darauf stehen kann, kann man auch darauf Yoga machen.“ So ähnlich muss wohl auch andernorts SUP-Yoga entstanden sein. Und wie bei jedem Hype stehen am Anfang immer ein paar Belächelte, bis plötzlich jeder noch schnell auf den fahrenden Zug aufspringen will. „2011 hab ich angefangen, Kurse zu geben. Da war ich bestimmt einer der ersten oder vielleicht sogar der Erste in Deutschland. Im nächsten Jahr ging’s dann richtig los. Und dieses Jahr ist es der Wahnsinn!“, sagt Percy begeistert. Es stimmt dann wohl mit dem Wahnsinn, wenn die Industrie bereits spezielle Fitness- und Yoga-Boards auf den Markt gebracht hat und eine leidenschaftliche Yogini sogar ihr

Foto: Freya Miller

Percy Johannsen (38)

Er war einer der ersten in Deutschland, die SUP-Yoga praktiziert haben. Percy übt Yoga etwa seit dem Jahr 2000 und betreibt sein eigenes Studio in Herrsching: www.namaste-yoga.de.

Du warst einer der ersten oder der erste in Deutschland, der SUP-Yoga gemacht hat?
So schaut’s aus. Ich hab noch niemanden im deutschen Raum getroffen, der vor mir Yoga auf dem Board gemacht hat.Und die ganzen Zeitungen sind wegen ihrer Berichte zu mir gekommen.

Was glaubst du, wie sich SUP-Yoga entwickeln wird?
Dieses Jahr boomt richtig. Jetzt schau ich schon und denk mir: ja, krass. Überall machen sie jetzt SUP-Yoga. Aber ich bin glücklich darüber. Ich bin ja selbst total begeistert. Damals, als ich anfing, wurde ich noch belächelt. Jetzt geht’s los, SUP-Yoga wird groß!

Wie geht es bei dir weiter?
Ich möchte jetzt dann ausbilden. Ich starte ein Zusatzmodul zu meiner Ausbildung und hab mich mit einer Paddel-Trainerin zusammengetan. Wir möchten jetzt bald eine Ausbildung zum SUP-Yoga-Instructor anbieten, damit die Leute, die auf den See gehen, auch Ahnung davon haben. Ich musste mir das letztendlich alles selbst aneignen: Wo kommt der Wind her, was muss ich beachten, wie ist das mit den Warnungen, wer hat überhaupt das Sagen. Eben die ganzen Dinge, die auf kleinen Seen manchmal egal sind, aber auf dem Ammersee, Bodensee oder auf dem Meer schon eine Rolle spielen. Auf den bayerischen Seen brauchst du außerdem in der Regel eine entsprechende Lizenz von der Schlösser- und Seenverwaltung. Du kannst nicht einfach Business machen. Da sollte man schon achtsam sein. Die Lehrer sollen auch paddeln können und eine gute Einweisung geben, damit das eine gewisse Qualität hat. Wenn’s Probleme gibt am See, müssen die einfach paddeln können. Sonst ist so ein SUP-Board für einen Yoga-Lehrer auch nicht anders als die Matte.

Hast du schon Angst vor Konkurrenz?
Ach, Konkurrenz, ich glaub nicht wirklich dran. Ich hab meinen eigenen Stil und geh meinen Weg. Und wer will dich überholen auf deinem Weg? Nur wenn du jemand anderem hinterherschwimmst, musst du auch ständig hinterherhecheln. Außerdem könnte ich dann selbst mal zu einer Stunde gehen und müsste sie nicht immer nur geben. Ich meine, da würde ich mich doch bereichern. Nachdem ich das schon lange mache, kommen inzwischen auch viele Yoga-Lehrer zu mir und wollen mal gucken.

Urdhva Mukha Shvanasana – der nach oben schauende Hund. Kitesurf-Superstar Kirsty Jones übt regelmäßig auf ihrem SUP-Board.

Foto: Bodo Ricksassel

Alleine schön, gemeinsam am schönsten. Passen die Bedingungen, ist der Klassenunterricht auf dem Wasser kein Problem.

Sonnenschein und traumhafte Kulisse am Eibsee unterhalb der Zugspitze, dem höchsten Berg Deutschlands – SUP-Yoga ist ein wundervolles Naturerlebnis.

Foto: Drew James Benson

Annet betreibt ihr eigenes Yoga-Studio in München (www.jaya-yoga.de). Annet und Thais üben und unterrichten seit vielen Jahren.

Annet Münzinger (48) Thais de la Paz (30)

Wie hat Euch der Kurs mit Percey gefallen?
Beide: Total. Wir sind absolut positiv überrascht.
Thais: Wir hatten auch viel Glück: Das Wetter war toll, die Gruppe war toll, die Sonne war nicht mehr so heiß.
Annet: Mich hat überrascht, dass so viel möglich ist auf dem Brett. Ich dachte, wir wären selbst mit unseren leichten Übungsreihen wie Katze, Kuh, vielleicht dem Hund eingeschränkt. Nach der Stunde dachte ich mir dann: Warum eigentlich? Eine Yogamatte ist auch nicht größer als so ein Board. Du hast den gleichen Bewegungsfreiraum und stabil war's auf den speziellen Boards auch.

Fandet ihr es schwieriger als auf der Matte?
Thais: Es ist schwieriger – aber nicht so schwierig wie ich dachte.
Annet: Seh' ich auch so. Der Kopfstand war auch klasse. Ich hab schon mal auf einem Steg praktiziert und fand es eine wahnsinnige Herausforderung, da um einen alles in Bewegung ist. Auf dem Brett war's irgendwie anders. Aber eine Herausforderung ohne Fixpunkt oben.
Thais: Ich glaube, Umkehrhaltungen sind tatsächlich einfacher, als man denkt – und die Herausforderung sind Stehhaltungen, von denen man denkt, sie seien einfacher.

Konntet ihr beim Yoga auf dem See besser abschalten als beim Yoga auf der Matte?
Annet: Beim ersten Mal war das alles eher aufregend. Aber ich könnte mir vorstellen, wenn man das öfter macht, kommt die wahre Ruhe rein. Es ist halt ein viel höherer Anspruch an das Gleichgewicht und dadurch bist du konzentrierter und achtsamer.
Thais: Dieser endlos freie Himmel und das Wasser vermitteln schon ein tolles Gefühl. Ich kann mir vorstellen, dass jemand, der zum Beispiel von der Arbeit sehr gestresst ist, sich auf dem Board von den Gedanken schneller frei machen kann, als in einem Raum auf der Matte.

Könntet ihr euch vorstellen, selbst auch SUP-Yoga-Kurse anzubieten?
Thais: Ich kann mir das total gut vorstellen. Ich habe in einer meiner Stunden von meinem Erlebnis erzählt und gefragt, wer mal Lust hätte, so was zu machen. Die haben sich alle gemeldet und würden das sofort ausprobieren.
Annet: Nicht regelmäßig, aber als Sonderseminar könnte ich mir das sehr gut vorstellen.

Glaubt ihr, dass SUP-Yoga mehr als nur ein kurzer Hype ist?
Annet: Ja, aber man ist eben sehr abhängig vom Wetter. Das muss einfach passen.

eigenes Signature-Board bei einer großen Marke bekommt. Doch was ist SUP-Yoga eigentlich genau? Und für mich viel wichtiger: Macht es wirklich Sinn?
Um das herauszufinden, schnappe ich mir meine beiden (noch) nicht Stand-up-paddelnden Yoga-Lehrerinnen als Verstärkung. Als echter Yogi sollte man den meisten Dingen offen begegnen, aber zu meiner Zufriedenheit sehen die zwei dem „Experiment" zwar wohlwollend aber auch kritisch entgegen. O-Ton: „Ich kann mir nicht vorstellen, dass auf dem Board viele Haltungen gehen."
Das Test-Setup mit Percy, der vom Ammersee angereist kommt, könnte dann aber perfekter nicht sein: Ein Freitagnachmittag am türkisblauen Wörthsee bei strahlendem Sonnenschein. Klares Eins zu Null fürs SUP-Yoga. Mit der Kulisse kann kein Studio mithalten. Eine typische SUP-Yoga-Stunde beginnt meistens mit einer kurzen Trockeneinführung ins Paddeln, da in der Regel ein paar Novizen ohne SUP-Erfahrung mit dabei sind. Klar, das Paddeln ist ein wesentlicher Bestandteil des SUP-Yogas. Erstens will man die Praxis vermutlich nicht direkt am Strand vor neugierig gaffender Kulisse aufführen und zweitens hat das Paddeln per se und der damit verbundene Atemrhythmus schon etwas meditatives.
Die Gruppe schippert also erst einmal mitten auf den See hinaus. Es weht nur eine ganz leichte Brise, das Wasser ist spiegelglatt und

Foto: Drew James Benson

Vira Bhadrasana – die Heldenstellung: Sonnia als sanfte Kriegerin auf dem See.

offenbar bedarf es keiner Verankerung der Boards, bevor es mit den Asanas (Haltungen) losgeht. „Kein Problem, lasst euch einfach treiben. Solange ihr meine Stimme hört, ist alles gut. Ansonsten einfach zur Gruppe zurück paddeln“, meint Percy lässig. Also erst mal Augen schließen, sitzen, atmen. Nichts außergewöhnliches für den Beginn einer Yoga-Stunde. Doch geschlossene Augen auf einem sich bewegenden, sanft wiegenden Untergrund – das fühlt sich interessant an, irgendwie irre.

Ein Klassiker jeder Yoga-Stunde ist der Sonnengruß, der häufig zum Aufwärmen genutzt wird. Es ist eine Abfolge von relativ einfachen Haltungen, die dynamisch ineinander übergehen und auf der Matte nicht besonders spektakulär aussehen, aber auf dem SUP-Board gutes Potential für einen Abgang haben könnten. Mal sehen, wer schon bei den Basics baden geht. Von wegen: Wenn man im Fluss bleibt und sich lehrbuchmäßig auf die Mitte fokussiert, geht das überraschend gut. Erstes Aha-Erlebnis. Übrigens toll, wie die Alpen auf dem Kopf stehen, wenn man in Adho Mukha Shvanasana (dem „nach unten schauenden Hund“) durch die Beine blickt. Aber gut, das waren ja nur ein paar elementare Haltungen – viel mehr wird da nicht mehr gehen, denke ich.

Falsch gedacht. Bald darauf folgen Halasana (Pflug), Sarvangasana (Schulterstand) und sogar Shirshasana (Kopfstand). Doch, das geht. Es geht! Wie ein Tor beim Fußball: Zwei zu null für SUP-Yoga! Es ist unglaublich, welche Asanas auf einem geeigneten SUP-Board möglich sind. Das fühlt sich nach „echtem“ Yoga an und macht richtig Spaß. Spätestens bei Shavasana, der Endentspannung – mit geschlossenen Augen auf dem Rücken liegend – sind die letzten Zweifel im wahrsten Sinne des Wortes über Board gegangen. Da kann die Matte mit dem ruhig schaukelnden Board nicht mithalten. Das ist auf dem Wasser einfach viel schöner. Drei zu Null!

Am Ende bin ich wenig erstaunt, dass meine beiden „Profi-Probandinnen“ ähnlich begeistert sind. Überrascht sind wir drei jedoch darüber, wie sehr wir uns – voreingenommen, wie wir waren – getäuscht haben. SUP-Yoga ist eine wunderbare Bereicherung im Yoga-Alltag und ein tolles Gleichgewichtstraining. Natürlich sind einige Haltungen anspruchsvoller als auf der Matte, man könnte fast sagen, das Board ist ehrlicher. Aber das gehört dazu – wir fallen, ob physisch, mental oder emotional, stehen wieder auf und versuchen es erneut. SUP-Yoga ist wie das Leben.

Sonnia Höffken (39)

Sonja macht seit 1999 Yoga und unterrichtet als freie Yoga-Lehrerin am liebsten in der Natur. SUP-Yoga bei Sonnia kann man über das Team von SUP Activity buchen: www.sup-activity.com

Unterrichtest du einen speziellen Stil?
Ich unterrichte hauptsächlich Hatha- und Kundalini-Yoga.Wenn ich mit Sportlern zusammenarbeite, schaue ich aber einfach, was für die wichtig ist und integriere entsprechende Techniken.

Was ist der Vorteil von SUP-Yoga im Vergleich zum Yoga auf der Matte?
Wenn ich es körperlich formuliere, würde ich sagen, dass du wirklich gezwungen bist in den Bewegungs- und Atemfluss zu gehen. Wenn du irgendwo anhältst, bekommst du sofort das Feedback vom Wasser, weil das Brett wackelt. Oder du hälst irgendwo fest und ruckst in die nächste Bewegung und platsch, fällst du rein. Es muss einfach alles weich gehen. Und man ist sofort mit den Gedanken bei sich selbst: Beim Atem, beim Körper, bei der Bewegung. Du kannst nicht gleichzeitig an die Waschmaschine oder den Schreibtisch denken und irgendwelche Bewegungen machen. Das verzeiht dir die Matte im Studio noch, das Brett nicht mehr. Oft sagen die Leute danach, sie waren mehr weg vom Alltag als in einer normalen Yoga-Stunde.

Könnte man sagen, das Board ist ehrlicher und direkter als die Matte?
Absolut. Oft ist es so, dass du in dir mehr Kraft hast, wenn du dich entspannst. Wenn du die Muskeln, die du nicht brauchst, loslässt. Und das fällt den meisten eben schwer.

Ist SUP-Yoga anstrengender als auf der Matte?
Ich find’s anstrengender. Du konzentrierst dich mehr und der Körper muss einfach mehr tun – gleichzeitig lässt er aber auch mehr los. Das ist eine interessante Kombi. Wenn ich selbst eine halbe Stunde rauspaddle und meine Sonnengruß-Variationen mache, bin ich platt. Das hab ich auf der Matte nicht.

Gibt es bestimmte Übungen, die du gerne auf dem Brett machst?
Ich mach’ total gerne die Sonnengrüße in verschiedenen Variationen, weil der Sonnengruß selbst als Bewegungsabfolge ein einziges Fließen ist. Du bleibst nie lange in einer Position, in einer Asana. Eine Bewegung bestimmt einen Atemzug, Bewegungen in denen du ausatmest, Bewegungen, in denen du einatmest. Mit dem Fließen des Wassers geht das total Hand in Hand. Ich kann jetzt zum Beispiel einen Handstand auf dem Board.

Also kann man auf dem Brett so gut wie alles machen, was auch auf der Matte geht?
Balance-Haltungen sind immer anspruchsvoller, aber im Prinzip geht alles. Vor allem merke ich bei meinen Stunden, dass die Leute präsent sind, wenn sie sich in Shavasana (*Red.: die Endentspannung*) auf den Rücken legen. Da erlebt man so ein Babybauch-Gefühl.

Meinst du, der Trend wird anhalten?
Ich denke schon. Wir haben inzwischen auch viel mehr Anfragen von öffentlichen Bädern oder Firmen, die das als Mitarbeiter-Event machen wollen. Und auch die Nachfrage bei den Teilnehmern ist größer.

Foto: Steve Chismar

Mit dem richtigen Brett und einem passenden Paddel bietet SUP Sport und Spaß auf stehenden wie fließenden Gewässern – vom Flusswandern bis zum Wellenreiten, als Ausgleichssport wie als Work-out.
Steve Chismar präsentiert diesen Trend in allen seinen Facetten.

Steve Chismar **Stand Up Paddling**
€ 24,90 [D] • ISBN 978-3-7688-3581-7

Erhältlich im Buch- und Fachhandel • www.delius-klasing.de • 0521 | 55 99 55

DELIUS KLASING