

## Velophil

Das Fahrrad-Blog

### **Bike-Yoga: Entspannen und Radfahren**

14. Juni 2013 um 14:43 Uhr



© Reidl

Ich fahre Fahrrad, und ich praktiziere Yoga – aber wie man beides kombiniert, konnte ich mir bislang nicht vorstellen. Deshalb gab es nur eine Option, als ich das Angebot *Bike-Yoga im Park* im Rahmen der *Velo-City* (<http://velo-city2013.com/>) sah: hingehen und mitmachen.

„Yoga ist Atmen und Bewegen, Radfahren ist auch nichts anderes“, sagt die Leiterin Marianne Eberl und startet recht locker mit ein paar Dehnungsübungen. Die sehen so aus: Fuß auf dem Rahmen oder dem Gepäckträger ablegen und die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen. Anschließend tauscht der Fuß mit den Händen die Position und die Wirbelsäule wird gestreckt. Nachdem wir Vertrauen gefasst haben, verlegt Eberl die Übungen aufs Rad. Auch hier geht es locker los: Strecken des Oberkörpers, dann leichtes Zusammenrollen desselben. Das ist angenehm, vor allem wenn die Schultern verspannt sind.

Als Marianne Eberl dann ihr Bein beim Fahren waagrecht nach hinten streckt und sich auf den Sattel legt, lachen wir nervös auf. Die Gruppe zögert einen Moment. Niemand will erster sein. Doch schon die erste vorsichtige Runde um den Brunnen zeigt: Das ist einfach, das kann jeder. Mit der Übung ist ein Bann gebrochen. Was für Außenstehende nach Zirkus aussieht, ist machbar und macht vor allem jede Menge Spaß. Wir strecken unsere Beine waagrecht nach vorne, legen uns auf unsere Sättel und recken beide Füße weit übers Rücklicht hinaus.





© Reidl

Marianne Eberl ist begeistert und geht eine Stufe weiter: Losfahren, dann auf den Gepäckträger oder den Sattel steigen – die Hände halten locker den Lenker – und schön strecken: „Berg“ nennt man diese Haltung im Yoga. Eine meiner Lieblingsübungen auf dem Boden. Aber heute kneife ich: Nein danke.

Bike-Yoga ist sicherlich nichts, was man einmal pro Woche machen muss, aber wer die Gelegenheit hat, sollte es ausprobieren. Es lohnt sich.





© Reidl

---