

„Sofort ein besseres Körpergefühl“

SOMMERSERIE TRENDSPORTARTEN (2) Yoga-Übungen plus Radfahren ergibt Yoga-Cycling. Wie man das richtig macht, kann man von Nica Nadezda Agapova lernen. Statt komplexer Übungen geht es auf dem Rad mehr um Atem- und Konzentrationstechniken



„Brustkorb nach vorne“: Nica Nadezda Agapova macht Yoga-Cycling Foto: Karsten Thielker

INTERVIEW **SEBASTIAN RAVIOL**

taz: Frau Agapova, Yoga-Übungen auf dem Fahrrad – wie soll das denn bitte funktionieren?

Nica Nadezda Agapova: Das funktioniert nicht. Man kann natürlich nicht alle Übungen wie beim normalen Yoga machen. Auf dem Fahrrad wird es sehr schnell akrobatisch. Ich habe aber das Prinzip übertragen. Es ist also kein klassisches Yoga, es sind Zwischenbewegungen. Man kann Drehungen mit dem Kopf und der Schulter machen. Ich habe zum Beispiel den Krieger verändert, sodass man ihn

auf dem Fahrrad nicht erkennt. Aber Elemente habe ich übernommen, man kann die Brust zur Seite drehen.

Was bewirkt das für den Körper? Es geht um Anspannung und Entspannung. Eine bewusste Bewegung hat Auswirkungen: der Blutfluss wird angeregt, der Körper wird insgesamt angeregt. Der Körper soll aktiviert werden, man soll ihn spüren.

Wie sieht eine Einsteiger-Übung aus?

Man kann einfach während dem Fahren den Brustkorb nach vorne drücken, den Rücken durchstrecken und wieder zurück.

So einfach? Wie sieht es denn aus, wenn ein echter Profi fährt?

Es geht nicht nur darum, sportlich-akrobatische Bewegungen zu machen. Eine Fortgeschrittenen-Übung wäre eine Konzentrationsübung. Dabei konzentriert man sich zehn Minuten lang ausschließlich auf das Fahren. Das schafft man am Anfang nicht, braucht viel Training. Es gibt Übungen, die sehen anstrengend aus, aber haben nicht viele Auswirkungen. Die sind eher als Spaßübungen für die Zuschauer schön oder für die Leute mit viel Gleichgewichtssinn.

Sind solche Posen auf dem Fahr-

„Man sollte die Übungen dort machen, wo kein Verkehr ist, auf einem einsamen Fahrradweg“

Yoga-Cycling kurz und knapp

■ **Worum geht's bei Yoga-Cycling?** Mit einfachen Atem- und Konzentrations-Übungen sowie Bewegungen auf dem Fahrrad soll das Gefühl für den Geist und Körper verbessert werden.

■ **Wer ist schon dabei?** Die Sportart ist weltweit im Kommen, auch in Berlin schwingen sich immer mehr Leute aufs Rad.

■ **Wo geht's ab?** Überall draußen, wo man mit dem Fahrrad

unterwegs ist: los geht es schon beim Fahrradaufschließen, dann beim Anfahren, Auffahren, beim Bremsen, in der Stadt im Verkehr und auch auf den ruhigen Strecken.

■ **Was braucht es dafür?** Ein Fahrrad und lockere Kleidung. Es braucht keine besonderen körperlichen Fähigkeiten, es gibt Übungen für jede/n. Yoga-Kenntnisse sind kein Muss.

■ **Was bringt's?** Entspannung!

rad eigentlich gefährlich?

Man sollte die Übungen dort machen, wo kein Verkehr ist, auf einem einsamen Fahrradweg. Es ist wie immer im Sport: Wenn man eine Übung macht, für die der Körper noch nicht bereit ist, ist es gefährlich. Das wäre, wie wenn ich einen Spagat mache, vorher aber noch nie so etwas geübt habe.

Wie sieht so eine Trainingsfahrt aus?

Wir wollen mit unserer Yoga-Cycling-Gruppe jetzt auch mal längere Strecken fahren. Dann fahren wir, machen Übungen, fahren, machen Übungen – immer im Wechsel. Wir machen drei aufbauende Trainings. Zuerst sind es körperliche Übungen mit minimalen Bewegungen. Dann geht es um die Atemaspekte. In der dritten Phase machen wir Konzentrationsübungen mit großen Hinblick auf die geistliche Entspannung, sodass der Körper ruhiger wird.

Was bringt mir Yoga-Cycling für den Alltag?

Man nimmt das Wissen mit, dass minimale Bewegungen den Körper verbessern können. Auch Atemübungen kann man gut im Alltag machen. Es sind nicht die Yoga-Posen auf dem Fahrrad, die man mitnimmt, sondern eher das Aufmerksamkeitstraining. **Machen Sie Yoga auch zwischendurch?**

Ja. Auf dem Fahrrad, immer wenn ich laufe oder sitze, ich binde die Übungen einfach in meinen Alltag ein.

Was macht für Sie Yoga-Cycling aus?

Dass es für jeden zugänglich und kostenlos ist. Man braucht nur ein eigenes Fahrrad und kann dann täglich trainieren, sobald man sich drauf setzt. Ich finde es toll, dass einfache Techniken sofort ein besseres Körpergefühl bringen.

Was kann Rad-Yoga, was normales Yoga nicht kann?

Man kann Fahrrad fahren, Yoga-Cycling machen und gleichzeitig zur Arbeitsstelle kommen. Es ist besonders für Leute, die gerne Radfahren und etwas für den Geist und Körper machen wollen, aber nicht gleich mit Yoga anfangen wollen.

Wird die Sportart in diesem Sommer zum neuen Trend?

Ich hoffe es – es fahren ja so viele Menschen Rad. Yoga-Cycling hat großes Potenzial.

Nica Nadezda Agapova

■ 33, hat in Russland ihre Liebe zu Hatha Yoga entdeckt. Nach Yoga-Ausbildungen lehrt sie seit acht Jahren selbst und organisiert Yoga-Reisen. Agapova möchte ihre Leidenschaft, das Fahrradfahren, mit ihrem Sport verbinden.

Das Passspiel ohne Spielerpässe

FUSSBALL Ohne Schwalben, ohne Diskussionen: Bei der alternativen europäischen Meisterschaft im Sportforum geht's um Fairplay

Anpfiff. Kurz jongliert der Spieler mit dem Ball und schlägt ihn dann im hohen Bogen zur gegnerischen Mannschaft. „Fairplay“, kommentiert Sonja Brake. Sie ist die Zweite Vorsitzende der Bunten Liga Berlin. Der Verein organisiert drei Spielklassen für Fußballer, die fernab von durchorganisierten Vereinsstrukturen kicken möchten. Am Wochenende haben die Berliner die zehnte alternative europäische Meisterschaft (AEM) ausgerichtet. 16 Teams aus ganz Deutschland, Irland, Russland und der Schweiz trafen sich vom Freitag bis Sonntag im Sportforum Berlin in Lichtenberg.

„Wir wollen eine Alternative zum regelmäßigen Vereinsfußball sein“, erklärt Volkmar Lucius, Erster Vorsitzender der Bunten Liga Berlin. Die alternativen Ligen sind nicht in den Fußballverbänden organisiert. Sie erhalten deshalb keine Zuschüsse und müssen sich rein ehrenamtlich organisieren. Dafür benötigen die Spieler, wie sonst üblich, keine Pässe. „Wir sind ja keine Kontrolletis. Es geht darum, die Spieler aufzunehmen, ohne zuerst zu fragen: Wer bist du? Was kannst du“, sagt der pensionierte Sportlehrer.

Auch bei der AEM spielt man elf gegen elf, es gibt einen Schiedsrichter. Ansonsten sind wenig



Alternativ spielen heißt fair spielen Foto: Sebastian Wells

Parallelen mit dem sonstigen Vereinsfußball erkennbar. Alle spielen hier für die Fairness. Roman Rutz kennt die Unterschiede. Er hat früher in einem Verein gespielt. Jetzt spielt er in der alternativen Liga in St. Gallen. „Die Heimmannschaft stellt hier Bier und Würste für alle Spieler – das ist schon ein krasser Gegensatz zum Umgang im Vereinsfußball“, sagt Rutz. Für ihn ist die Möglichkeit, ohne Spielerpässe mit Freunden zusammenspielen, ein großer Vorteil des alternativen Fußballs, ebenso das harmonische Miteinander. „Konflikte gibt es eh immer, wenn Jungs einem

Ball nachrennen. Aber ich finde es schön, wie die Spieler das untereinander regeln.“

Bei der AEM gibt es Schiedsrichter – Schwalben oder hitzige Diskussionen sieht man allerdings nicht. „In fünf Jahren gab es nur ein hektisches Viertelfinale, aber sonst habe ich noch nie ein unfaires Spiel erlebt“, sagt Michael Brummund. Der 28-jährige spielt selbst in der Bunten Liga, pfeift aber auch Spiele bei Freizeitturnieren. „Die Teams kommunizieren viel untereinander. Wenn sie mit einer Schiri-Entscheidung nicht zufrieden sind, spielen sie den Ball auch mal selbst zurück.“

Es gibt für jedes Team beim Turnier einen Pokal, von einem Unternehmen gestellt. Bei manchen Mannschaften sind Sponsoren nicht gerne gesehen. Doch Volkmar Lucius von der Bunten Liga sieht das ganz pragmatisch im Sinne der Spieler: „Die Spieler stecken ihr Geld in die Reisen und Unterkünfte, um zu den alternativen europäischen Meisterschaften zu kommen.“ Deshalb versuche er über Unterstützer den Spielern kostenloses Essen oder den Wegfall der Startgebühr zu ermöglichen.

Auch ein Team mit Spielern aus einem Berliner Flüchtlingsheim ist bei der AEM dabei. „Manchmal haben sie keine Schienbeinschoner, mal keine Töppchen – unwichtig. Die sollen herkommen und Fußball spielen“, sagt Lucius, die nötigen Sachen werden dann schon besorgt.

Im Sportforum trotzen die 16 Teams der Hitze am Wochenende. Lucius hat für die Spieler auf der Tribüne eine Aufmunterung parat: „Die gute Nachricht: In Galway hat es gerade 18 Grad!“ In der irischen Stadt soll die AEM kommenden Jahr stattfinden. Lucius ist weiter am organisieren. „Es muss Verrückte geben, die das initiieren.“ Ein europaweiter Verein, der die AEM koordinie-

ren sollte, scheiterte aufgrund logistischer Probleme. „Da haben wir das als Berliner in die Hand genommen die letzten Jahre.“

Deswegen werden Lucius und sein Organisationsteam von den Spielern in Sprechchören gefeiert. Sie wissen, bei wem sie sich für den Aufwand zu bedanken haben. Lucius ruft den Schwei-

zern zu: „Wenn ihr die AEM 2017 ausrichten wollt, könnt ihr das!“ „Machen wir“, antworten die Spieler aus St. Gallen und skandieren: „Roman, Roman, Roman!“ Mit Roman Rutz scheint der nächste Engagierte gefunden, der eine alternative europäische Meisterschaft in die Hand nimmt.

SEBASTIAN RAVIOL

taz.café

Informationsveranstaltung

Freihandel kann tödlich sein

Was sich die Tabakindustrie von TTIP verspricht

Tabakkonzerne wie Philip Morris benutzen internationale Handelsabkommen, um neue Märkte zu erschließen und gesetzliche Regulierungen auszuhebeln. Für diese Strategie bietet TTIP völlig neue Möglichkeiten. Was können wir dagegen tun?

Es informieren:

Laura Graen, freie Autorin

Dietmar Jazbinsek, freier Journalist

Moderation:

Anja Krüger, taz-Redakteurin

Eine Veranstaltung von **Unfairtobacco.org**

Gefördert von Engagement Global im Auftrag des BMZ und von der LEZ Berlin.

Dienstag, 7. Juli 2015, um 18:18 Uhr taz Café, Rudi-Dutschke-Straße 23 Berlin-Kreuzberg | Eintritt frei

