Die eigene Mitte finden und dabei nicht ins Wasser fallen

Sommerserie Yogaübungen kann man nicht nur auf einer Matte machen, es geht auch auf einem Stand-up-Paddle-Board. ZSZ-Journalist Frank Speidel hat es in Erlenbach versucht.

Frank Speidel

Mein Stand-up-Paddle ist der Öltanker unter den Mietbrettern. «Es hat ein Volumen von 230 Litern», sagt Gerry Lutz vom Erlenbacher Geschäft Gearloose und hievt den Koloss aus dem Ständer. «Es ist das grösste Brett, das ich habe.» Ein grösseres Brett bedeutet mehr Stabilität im Wasser. Dies kann nicht schaden, denn ich versuche heute zum ersten Mal eine Kombination aus zwei Sportarten: Auf dem Stand-up-Paddle-Board (SUP) mache ich mit in einer Yogastunde.

Beides habe ich schon ausprobiert. Bei meinen bisherigen Yogaversuchen bewegte ich mich zwar steif wie ein ungekochtes Spaghetti – die Übungen machten mir aber trotzdem Spass. Und auf einem Stand-up-Paddle bin ich auch schon gestanden. Doch wie schwierig ist Yoga auf dem Wasser?

Die Teilnehmer der Lektion praktizieren hier den herabschauenden Hund. Fotos: Sabine Rock

Auf dem Stand-up-Paddle-Board Yogaübungen zu machen, während die ZSG-Schiffe für Wellen sorgen, ist gar nicht so einfach.

Nass, aber glücklich: ZSZ-Journalist Frank Speidel nach seiner ersten Stand-up-Paddle-Yogastunde.

Entspannen durch Atmen

Juliana Kernen von «The Golden Drop» leitet die SUP-Yogastunde im Namen von SUP Yoga Zürich. Meine sieben Gschpänli sind alles Frauen. Das Einwassern meines Öltanker-SUPs funktioniert bestens. Doch beim Auslaufen fällt mir unbemerkt der kleine Anker ins Wasser, den uns Juliana zuvor in die Hand gedrückt hat. Ich lichte den Anker wieder, lege ihn aufs Brett und paddle mit der Gruppe in Richtung eines kleinen Seeplatzes. Wie eine Flotte ankern wir im Wasser, das uns bis zum Bauch reicht. Der Untergrund ist aus feinem Sand und weich wie ein Marshmallow.

In einer der ersten Übungen stehen wir aufrecht auf dem Brett und machen uns ganz lang, «indem wir die Arme über dem Kopf in die Höhe strecken, bis zu den Fusssohlen einatmen und uns mit dem Hier und Jetzt verbinden», sagt Juliana. «Dann nehmen wir sie wieder runter und atmen jeglichen unnötigen Druck, unnötige Gedanken und Erwartungen aus.»

Wespe im Anflug

Als ich friedlich ein- und ausatme, kommt eine Wespe angeflogen und setzt sich auf meinen Bauch. «Das ist eine gute Übung», denke ich. «Ich bleibe ruhig und lasse die Wespe meinen nassen Bauch erkunden.» Die Wespe trinkt. Ich lasse sie ihren Durst stillen – schliesslich ist es heiss heute. Erfrischt fliegt sie wieder von dannen.

Nach der Wespe kommt der herabschauende Hund. So jedenfalls heisst eine weitere Yogapose. Hier sind alle viere auf dem Brett, den Po drücken wir nach oben. Dabei sollten wir den Rücken gerade halten, wie Juliana erklärt, und die Beine leicht angewinkelt. Die Pose «herabschauender Hund» sieht bei mir wohl eher aus wie «alter Bernhardiner».

Es folgt der dreibeinige Hund. Wie der Name sagt, ist dabei ein Bein in der Luft. Ich merke, dass ein SUP eine ziemlich wacklige Yogamatte ist, rudere mit dem Bein in der Luft und versuche das Gleichgewicht zu halten, doch ich falle ins Wasser. Neben mir höre ich das Platschen von Mitschülerinnen.

Die Erfrischung tut gut. Und durch das Recken und Strecken entdecke ich Wirbel und Muskeln, die ich noch nicht kannte. Zudem sehe ich den Zürichsee, wie ich ihn noch nie gesehen habe, denn in einer Übung gucke ich mit hängendem Kopf verkehrt auf die Wasserfläche. Es scheint, als würde die ganze Wassermasse an einer Decke kleben, das Ganze bewegt sich sanft auf und ab, da sehe ich das Kursschiff Limmat unweit von uns vorbeifahren. Sicherheitshalber begebe ich mich wieder in eine sichere, aufrechte Haltung. Die Wellen rollen unter uns hindurch, doch wir bleiben auf unseren Brettern.

«Primaballerina»

Wie eine «Primaballerina» sollen wir uns bewegen, sagt Juliana bei einer weiteren Pose. Wir strecken dabei ein Bein graziös von unserem Körper weg und bewegen es nach hinten. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das bei mir prima aussieht oder an die Bewegungen einer Ballerina erinnert.

Doch das vergesse ich gleich wieder, denn im Yoga ist es egal, wie man dabei aussieht. Es geht darum, sich seines Körpers, seines Geists und seiner Seele bewusst zu werden. Beim abschliessenden «Butterfly» spüre ich, was damit gemeint sein könnte. Wir liegen auf dem Rücken, halten die Füsse aneinander und öffnen Hüften, Brustkorb und Schultern. Die Arme lassen wir schwerelos seitlich im Wasser treiben. Ich höre es glucksen unter meinem Öltanker. «Dieses Glucksen», denke ich, «dieses Glucksen hier und jetzt zu hören – das macht glücklich.»

Ein Video finden Sie auf www.zsz.ch.

Ferien am Zürichsee

Wegen der Corona-Pandemie verbringen viele ihre Sommerferien zu Hause. Deswegen testen ZSZ-Journalisten in einer Sommerserie Freizeitangebote in den Bezirken Horgen und Meilen und erzählen von ihren Eindrücken und Erfahrungen. Dabei werden nicht nur Optionen vorgestellt, die sich bei sonnigem Wetter umsetzen lassen, sondern auch Schlechtwetterangebote. *(red)*

Alle Folgen auf www.zsz.ch.

Stand-up-Paddle-Yoga

Das Stand-up-Paddle-Yoga wird angeboten von SUP Yoga Zürich. Beheimatet ist die Schule in Erlenbach an der Seestrasse 26 beim Gearloose-Shop sowie in der Zürcher Badi Enge. Eine Stunde kostet 45 Franken, wobei die Miete des Stand-up-Paddles inbegriffen ist. SUP-Yoga eignet sich für alle, die Yoga mögen und sich gerne im und auf dem Wasser bewegen. Die Saison dauert von Anfang Juni bis Ende August. *(fsp)*

Mehr Informationen online unter den Adressen www.gearloose.ch, www.supyogazuerich.ch, www.thegoldendrop.me.

Sanierung erfordert Nachtarbeiten

Oberrieden Weil der Fahrbahnbelag an der Seestrasse in Oberrieden Spurrinnen und Risse aufweist, sind Sanierungsarbeiten nötig. Diese finden vom Sonntag, 9. August, bis am Donnerstag, 13. August, jeweils abends und nachts von 18 Uhr bis 6 Uhr statt. Dies schreibt das Tiefbauamt des Kantons Zürich in einer Mitteilung. Konkret geht es um einen 500 Meter langen Abschnitt zwischen den Liegenschaften Nummer 46, auf Höhe des Strandbades, und der Nummer 76, in der Nähe der Seepolizei an der Seestrasse. Um die Verkehrssicherheit weiterhin zu gewährleisten, muss die Strasse in diesem Abschnitt mit einem neuen Deckbelag versehen werden, schreibt das kantonale Tiefbauamt weiter. Aufgrund des hohen Verkehrsaufkommens sollen die Bauarbeiten am Abend und in der Nacht ausgeführt werden.

Weil die Belagsarbeiten trockenes Wetter erfordern, verschiebt sich die geplante Etappe bei Regen auf den nächsten trockenen Abend. Der Verkehr wird während der Bauzeit durch einen Verkehrsdienst einspurig durch den Baubereich geführt. Die Liegenschaften sind gemäss dem Tiefbauamt erreichbar, es muss jedoch mit Wartezeiten gerechnet werden. *(cbl)*

Hilfsgelder in der Höhe einer Viertelmillion

Küsnacht Die Gemeinde Küsnacht gibt dieses Jahr 255'600 Franken für Hilfe im In- und Ausland aus. Dies geht aus einer Mitteilung der Gemeinde hervor. Budgetiert waren 250 000 Franken. Im Bereich Auslandshilfe gehen unter anderem 30'000 Franken an die Schweizer Partnerschaft HAS Haiti, die damit eine Kinderarztstelle aufbauen will. Gleich viel Geld erhält der Verein Guatemala Zentralamerika für den Bau eines Sekundarschulhauses. In Madagaskar wird mit demselben Betrag die Produktion und der Verkauf von Energiesparkochern vorangetrieben. Insgesamt beläuft sich die Summe für die Auslandhilfe auf 145 000 Franken. Für Hilfe im Inland hat die Gemeinde insgesamt 110 600 Franken gesprochen. Der grösste Betrag von 30'000 Franken geht an die Schweizer Patenschaft für Berggemeinden, damit in Rüeggisberg im Kanton Bern eine Schulanlage umgebaut werden kann. Die Walliser Gemeinde Blatten erhält 20'000 Franken für die Instandhaltung einer historischen Wasserleitung. *(red)*

Unfall sorgt für Stau

Verkehr Zwischen Wädenswil und Hirzel ist es gestern Dienstagmorgen in beiden Richtungen zu Stau gekommen. Grund dafür war ein Unfall, wie die Kantonspolizei Zürich auf Anfrage bestätigte. Gegen 6.30 Uhr waren zwei Personenwagen frontal kollidiert. Aufgrund des Unfalls wurde die Sanität aufgeboten. Verletzt wurde jedoch niemand. Der Verkehr musste bis zirka um 8 Uhr wechselseitig geführt werden. *(red)*