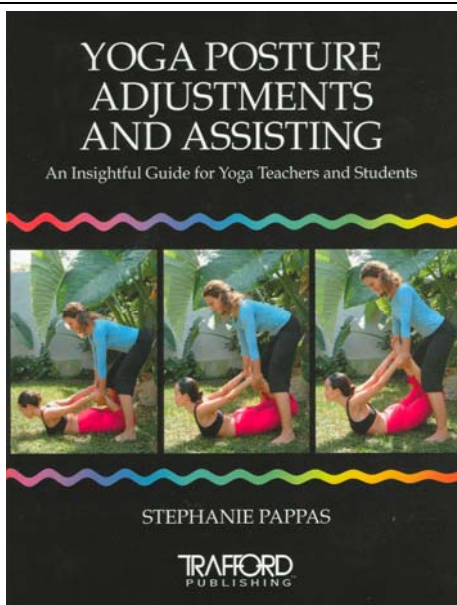


Hilfestellungen im Yogaunterricht (2)

Reto Zbinden

Im Letzten Heft sind wir das Thema Hilfestellungen im Yogaunterricht anhand des Buches von „Yoga Posture Adjustments and Assisting“ (sh. unten) angegangen und wollen das Thema mit einigen weiteren Beispielen fortsetzen. Am Schluss folgen noch einige Hinweise auf ähnliche Publikationen

Lehrerin geht in die Knie und legt sich die Arme der Schülerin auf die Schultern. Während die Lehrerin sich langsam erhebt, fasst sie die Schülerin von aussen an den Oberarmen und dreht diese sanft nach innen, so dass die beiden Schulterblätter gegeneinander streben. (Abbildung 1)



Yoga Posture Adjustments and Assisting - An Insightful Guide for Yoga Teachers and Students
Autorin: Stephanie Pappas. ISBN: 141205162-2

Dehnung der Achseln im Stand

Bei den Achseldehnungen soll generell eher vorsichtig vorgegangen werden. Durch die Hebelwirkung der Arme kann es sonst leicht zu einer schmerzhaften Verrenkung kommen.

Die Lehrerin stellt sich hinter die Schülerin, während diese die Arme mit verschränkten Händen nach hinten ausstreckt. Die



Abbildung 1

Zange

Die Zange ist eine der wichtigsten Yogastellungen, jedoch achten gerade Anfänger kaum auf die wichtigen Details oder weichen der eigentlichen Arbeit in der Stellung aus Bequemlichkeit aus. Zudem fehlt es Ungeübten auch hier an der Beweglichkeit, um von Anfang an den vollen Nutzen aus der Übung zu ziehen.

Wichtig ist es, die Beine gut durchzustrecken und die Fussgelenke stabil zu halten, so dass diese sich nicht nach innen rollen. In dieser Ausgangslage soll das Becken soweit als möglich nach vorne gekippt werden und der Rücken soll in der Vorwärtsbeuge einen möglichst gleichmässigen Bogen bilden.

Nachdem die Schülerin die Stellung eingenommen hat, atmet sie mit tiefen Atemzügen.

Bei der Einatmung umfasst die Lehrerin mit den Händen den Brustkorb, hebt diesen leicht an und schiebt ihn nach vorne (*Abbildung 2*)

Bei der Ausatmung drückt die Lehrerin den Brustkorb gegen unten und ebenfalls leicht nach vorne. (*Abbildung 3*)



Abbildung 2



Abbildung 3

Eine weitere Möglichkeit, in der Zange unterstützend zu wirken, besteht darin, dass sich die Lehrerin hinter der Schülerin hinkniet und in der Sakralregion mit den Händen einen gleichmässigen stetigen Druck nach vorne und unten ausübt. (Abbildung 4)

Schliesslich legt sich die Lehrerin mit dem Rücken in der ganzen Länge auf die Schülerin und bewirkt sowohl mit dem Körpergewicht als auch durch leichtes Stossen mit den Füßen, dass die Schülerin, mehr und mehr in die Stellung hineinkommt. (Abbildung 5)



Abbildung 4



Abbildung 5

Yoga Mudra Variation

Eine einfache, aber wirkungsvolle Variante von Yoga Mudra kann wie folgt geübt werden:

Die Schülerin nimmt den Fersensitz ein und beugt sich nach vorne, während die Lehrerin vor ihr steht. Die Lehrerin stützt nun ihre Hände auf die Sakralregion der Schülerin mit den

Fingern leicht nach aussen und den Handballen nahe beieinander. Die Lehrerin gibt nun mehr und mehr Gewicht auf die Hände, indem sie sich nach vorne beugt so dass die Arme ungefähr senkrecht nach oben zeigen.

Die Schülerin fasst die Fussgelenke und die Lehrerin macht kleine Schritte nach hinten, so dass die Schülerin den Rücken mehr und mehr in die Länge dehnen kann. (Abbildung 6)



Abbildung 6

Diamantsitz

Der Diamantsitz ist eine eher schwierige Yogastellung, besonders da heutzutage Knieprobleme weit verbreitet sind. Die Stellung wirkt auch recht ungewohnt, weil einerseits eine starke Dehnung im Knie entsteht, doch andererseits die Region nicht verkrampft werden sollte. Die Lehrerin sollte in dieser Stellung mit ihrer Hilfe besonders vorsichtig vorgehen.

Für den Diamantsitz setzt sich die Schülerin auf den Boden und zieht beide Füße seitlich zum Körper, so dass sie das Becken wie eine Schale einfassen. Um die Intensität der Übung abzumildern, stützt sich die Schülerin hinten ab.

Die Lehrerin stellt sich vor die Schülerin, geht in die Knie und fasst deren Oberschenkel nahe bei den Knien. Sie gibt jetzt sanften Druck auf die Oberschenkel und wandert mit den Händen dann langsam bis auf die mittlere Höhe der Ober-

schenkel. Sie wiegt sich sanft hin und her, so dass die Oberschenkel abwechselnd gedehnt werden. Gleichzeitig kann sie sie leicht nach innen rotieren. (Abbildung 7)

Die gleiche Hilfestellung kann auch aus dem Kniestand angewandt werden. (Abbildung 8)



Abbildung 8



Abbildung 7

Hundestellung

Die Hundestellung ist eine wunderbare Übung, die den ganzen Bewegungsapparat vitalisiert und die recht oft geübt werden kann.

Zuerst setzt sich die Schülerin in den Fersensitz, legt dann die Hände weit vor sich auf den Boden, geht in den Kniestand und streckt schliesslich die Beine durch.

In der Endposition sollten Beine und Arme durchgestreckt sein und die Füsse flach auf

dem Boden stehen, so dass die Absätze den Boden berühren. Soweit jetzt noch Kapazität vorhanden ist, versucht die Schülerin, den Rücken und die Schultern durchzustrecken, so dass sich der untere Rücken nach innen verschiebt und der Kopf in die Nähe des Bodens gelangt.

An diesem Punkt kann nun die Lehrerin mitwirken indem sie sich vor die Schülerin hinstellt und einen Fuss zwischen deren Händen absetzt. Die Hände legt sie auf die Sakralgegend und übt einen steten Druck aus. (Abbildung 9)



Abbildung 9

Fischstellung

Für die Fischstellung legt sich die Schülerin auf den Boden und die Lehrerin stellt sich über sie. Die Lehrerin führt die Hände unter den oberen Teil des Rückens mit den Fingern nahe an der Wirbelsäule und hebt den Oberkörper sanft an. (Abbildung 10)

Sobald die Schülerin gut in der Position installiert ist, löst die Lehrerin eine Hand, während die andere den Oberkörper weiterhin anhebt. Mit der freien Hand neigt sie den Kopf der Schülerin noch etwas weiter nach unten. (Abbildung 11)

Jetzt kann die Lehrerin die Hilfe langsam lösen und die Schülerin kann versuchen, die Stellung aus eigener Kraft weiter zu halten.



Abbildung 10



Abbildung 11

Radstellung

Die Radstellung ist eine intensive Rückwärtsbeuge, die nicht nur einen flexiblen Rücken und flexible Schultern sondern auch etwas Kraft in den Armen verlangt. Besonders Menschen, die „eingerostet“ sind, das heisst ihrem Körper über lange Jahre kein Training mehr angedeihen liessen, bekunden ihre liebe Mühe mit der Radstellung. In diesem Fall ist es möglich, mit einfacheren Stellungen, wie der Kamelstellung zu beginnen. Wenn nicht ein veritables Gebrechen besteht, soll die Radstellung jedoch als Ziel angestrebt werden, da auch sie zu den ganz zentralen Yogastellungen gehört.

Die Schülerin nimmt die Ausgangslage ein, indem sie sich auf den Rücken legt, die Beine anzieht und die Füsse aufstellt. Die Lehrerin stellt sich hinter die Schülerin mit den Füßen in einem Abstand von etwa 20 - 30 cm von

ihren Schultern. Jetzt greift die Schülerin fest nach den Fussgelenken der Lehrerin mit den Daumen nach innen. (Abbildung 12)

Die Lehrerin bückt sich nach vorne und bringt ihre Hände unter die Schulterblätter der Schülerin, so dass die Finger etwa auf die Wirbelsäule zu liegen kommen. (Abbildung 13)

Die Schülerin beginnt jetzt mit Armen und Händen zu stossen, so dass sich der Körper zu heben beginnt, während die Lehrerin, mit Hilfe der Kraft aus den Beinen das Anheben des Körpers unterstützt und schliesslich die Schultern der Schülerin zu sich zieht, so dass diese eine Dehnung erfahren und eine gleichmässige Bogenform im Körper erreicht wird. (Abbildung 14)

Zum Auflösen der Stellung kann die Schülerin das Kinn zur Brust bringen und den Körper achtsam ablegen.



Abbildung 12



Abbildung 13



Abbildung 14

Kamelstellung

Die Kamelstellung ist eine ausgezeichnete Yogaübung für den Rücken, besonders wenn mit viel Kraftentwicklung im Beckenraum gearbeitet wird.

Für die Hilfestellung kommt die Schülerin in den Kniestand und die Lehrerin stellt sich vor sie hin. Mit ihren Knien übt sie einen leichten Druck nach innen gegen die Hüften der Schülerin aus.

Jetzt beugt sich die Schülerin nach hinten und fasst ihre Fersen. Die Lehrerin legt die Hände unter die Schulterblätter der Schülerin und zieht sie nach aussen und oben. Gleichzeitig soll die Schülerin tief atmen, den Brustraum mit Luft füllen und ihre Schultern soweit es geht entspannen.

Die Lehrerin kann jetzt loslassen, so dass sich die Schülerin noch eine kurze Weile aus eigener Kraft in der Stellung halten kann. (Abbildung 15)



Abbildung 15

Krokodilstellung

Für sich alleine genommen ist wahrscheinlich die Krokodilstellung die beste Übung, die es für den Rücken gibt, besonders wenn sie in langen Serien und in ihren verschiedenen Varianten geübt wird. Die Wirbelsäule wird spiralförmig allseitig gedehnt und gerichtet. Wenn zudem mit milden Atempausen gearbeitet und die Vorderseite des Unterleibes in den Endpositionen mässig nach hinten gezogen wird, entstehen recht schnell die für den Hatha Yoga typischen energetischen Effekte

Als Ausgangsposition für die Krokodilstellung dient die Rückenlage. Bei der in Abbildung 16 dargestellten Variante liegen die Oberarme waagrecht auf dem Boden und die Unterarme zeigen nach oben. Ein Bein ist passiv ausgestreckt, das andere angezogen mit der Fusssohle am Boden. Das Knie des angezogenen

Beins wird nun über das andere Bein hinüber zum Boden geführt. Um die spiralförmige Drehung bis in die Halswirbelsäule weiterzuziehen, kann der Kopf zur anderen Seite gedreht werden.

Für die Hilfestellung stellt sich die Lehrerin mit leicht gespreizten Beinen neben die Schülerin und legt die eine Hand auf deren Schulter und die andere auf deren Oberschenkel. So wird einerseits die Schulter am Boden fixiert und andererseits gelingt es, das Knie weiter nach unten zu bringen, während sich die Schülerin auf die Region der Wirbelsäule, besonders der unteren Wirbelsäule konzentriert und jede mögliche Blockierung geistig auflöst.

Anschliessend soll die andere Seite geübt werden. Die Übung kann mehrmals wiederholt und durch weitere Varianten bereichert werden.



Abbildung 16

Kuhgesichtstellung

Bei der Kuhgesichtstellung erfahren die Schultern eine interessante Dehnung. Damit wird verbreiteten Fehlhaltungen entgegengewirkt. Fehlhaltungen, die oftmals daher rühren, dass die Person, die Schultern einzieht bzw. den oberen Rücken einkrümmt. Beweglichkeit und eine gelöste Haltung des Schultergürtels sind ein wichtiger Faktor, wenn es später darum geht, die Körperhaltung in einer der zentralen Yoga-Sitzpositionen, wie dem Lotussitz, zu vervollkommen.

Trotzdem muss auch bei dieser Übung gemahnt werden, achtsam vorzugehen. Viele Menschen haben sehr empfindliche Schultergelenke und damit besteht bei unsorgfältigem Vorgehen die Gefahr von leichten Verrenkungen.

Die Schülerin nimmt die typische Sitzstellung dieser Übung ein, bei der die Beine überschlagen sind. Bereits so dazusitzen und gleichzeitig ins Lot zu finden bedarf meist einiger Übung. Wenn es gar nicht geht, kann man sich mit dem Fersensitz behelfen.



Abbildung 17

Die Lehrerin stellt ein Knie hinter der Schülerin so auf den Boden, dass sie den Oberschenkel an deren Wirbelsäule anlegen kann. Während sie nun mit dem Oberschenkel etwas Druck ausübt, zieht sie mit den beiden Händen die beiden Arme der Schülerin, wie in Abbildung 17 gezeigt, nach hinten. Dabei liegt das Augenmerk vor allem auf dem Arm, der nach unten zeigt. Dieser muss mit einer leichten Drehung aus der Hand in die Endposition gebracht werden.

Die Übung soll auf beide Seiten ausgeführt werden. Mit der Zeit wird es der Schülerin gelingen, die Hände hinter dem Rücken zu fassen.



Als Fotomodell für diesen Artikel wirkten Zoé Miku und Eleonora Hertenstein

Weitere Bücher zum Thema Hilfestellungen und Partnerübungen

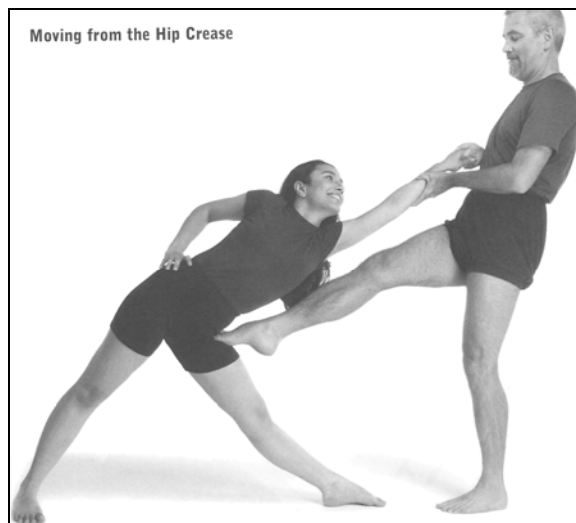
Wahrscheinlich ist das auf Seite 28 angegebene Buch „Yoga Posture Adjustment and Assisting“ das hilfreichste seiner Kategorie, doch es gibt etliche weitere Bücher, die das Thema Hilfestellungen zumindest teilweise ebenfalls abdecken. Einige davon sollen hier kurz zur Sprache kommen.

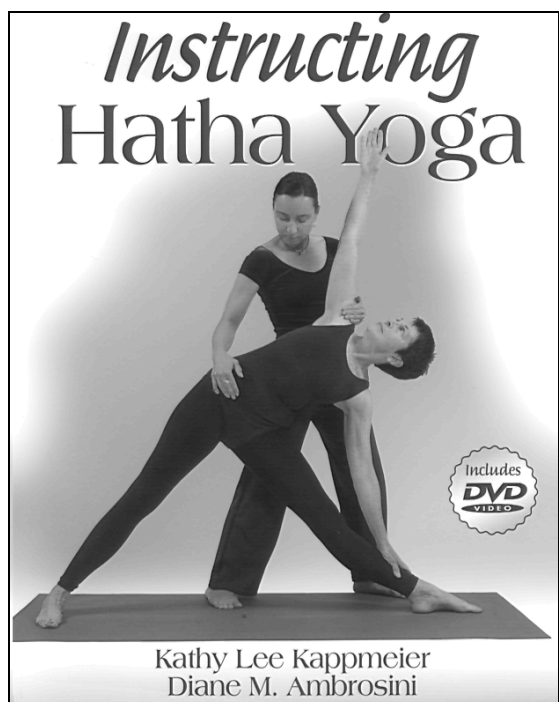
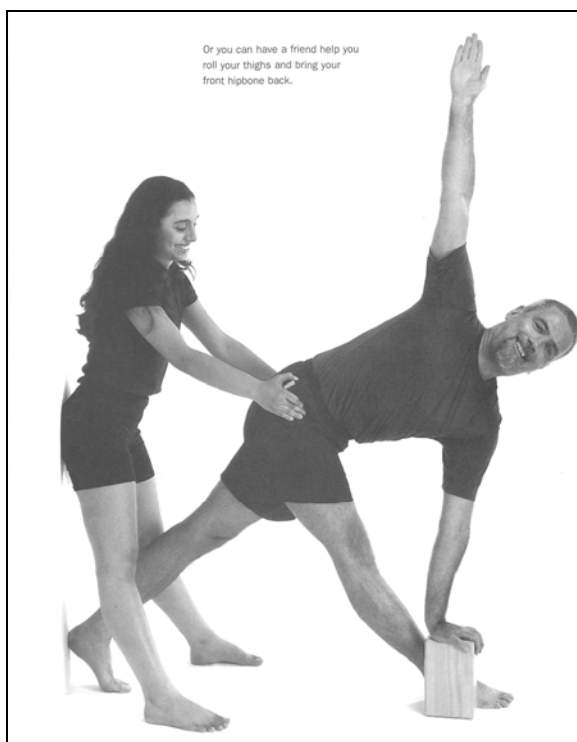
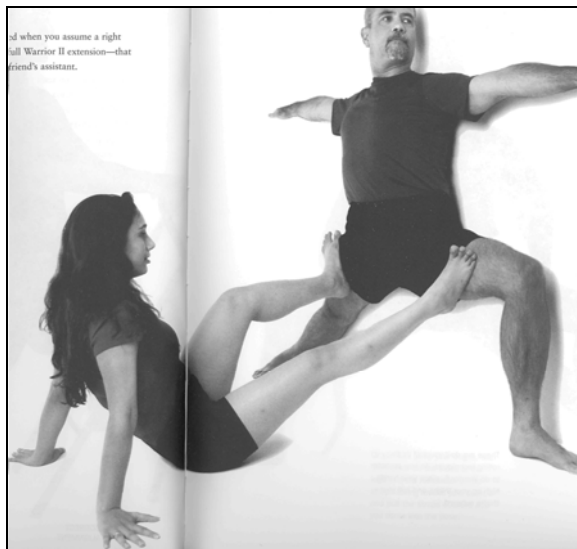


Miriam Austin
Cool Yoga Tricks
Random House Publishing Group New York
ISBN: 0-345-46541-5

Bei „Cool Yoga Tricks“ handelt es sich um ein amerikanisches Buch zum Thema „Iyengaryoga“, das heisst es befasst sich vor allem mit Hilfsmitteln oder dem was man in den USA „furniture yoga“ nennt. Wer sich dafür interessiert, findet eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Klötze, Stühle, Gurten und dergleichen eingesetzt werden können, um bestimmte Körperstellungen einzunehmen oder sich ihnen zumindest anzunähern.

Hilfestellungen und Partnerübungen kommen eher am Rande vor, teilweise in Verbindung mit den erwähnten Hilfsmitteln.





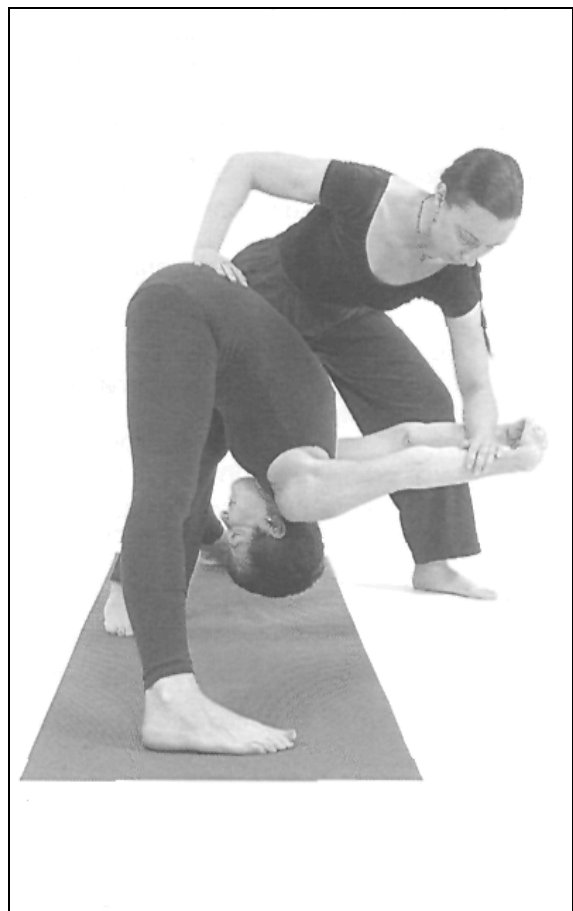
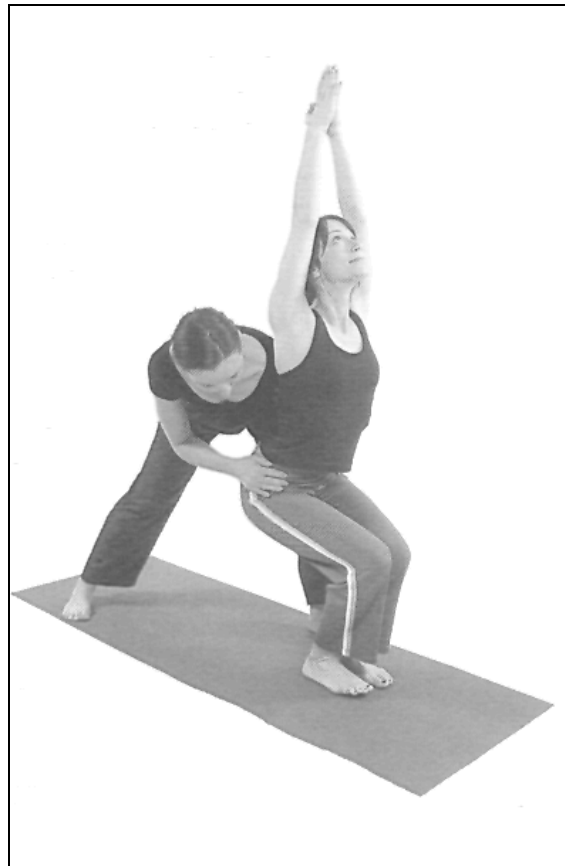
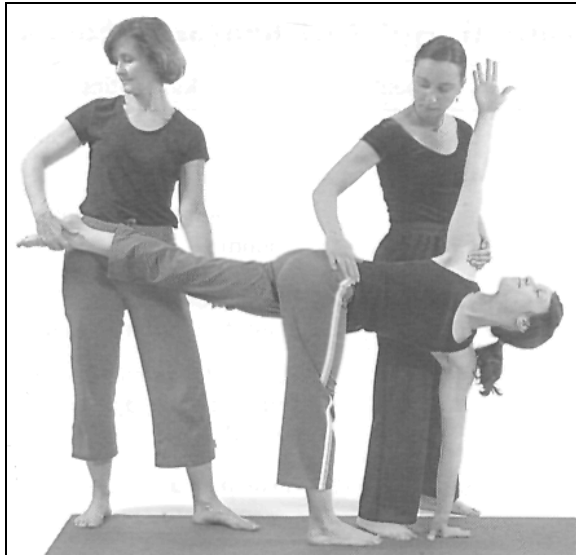
Kathy Lee Kappmeier, Diane M. Ambrosini
Instructing Hatha Yoga
Human Kinetics, Champaign Illinois
ISBN: 07360-5209-7

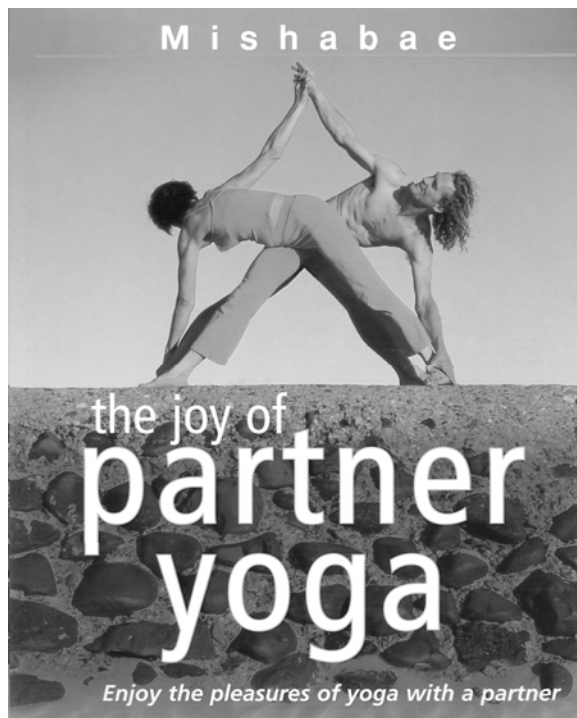
Das Buch „Instructing Hatha Yoga“ fokussiert sich nicht vollständig auf den Stil einer der grossen Yoga Bewegungen, sondern versucht eher einen weiteren Überblick zu wahren. Das Thema ist der Yogaunterricht im Allgemeinen. Gemäss den Autorinnen wollen diese sich vor allem an angehende YogalehrerInnen aber auch an andere InstruktorInnen von Bewegungslehren wenden, damit diese in die Lage versetzt würden, Yogaprogramme gefahrlos, effektiv und erfolgreich zu unterrichten.

Das Buch enthält Ausführungen zu verschiedenen Aspekten der Yogalehrertätigkeit insbesondere auch zum Thema der Pädagogik.

Naturgemäss ist der weitaus grösste Umfang den Asanas gewidmet. Zu jeder Asana werden Hinweise gegeben, wie sie verbal angeleitet werden soll, welche Hilfen bzw. Korrekturen möglich sind, wie sie abgewandelt werden kann und schliesslich gibt eine technische Tabelle Auskunft darüber, wie die Asana auf die einzelnen Körperregionen wirke.

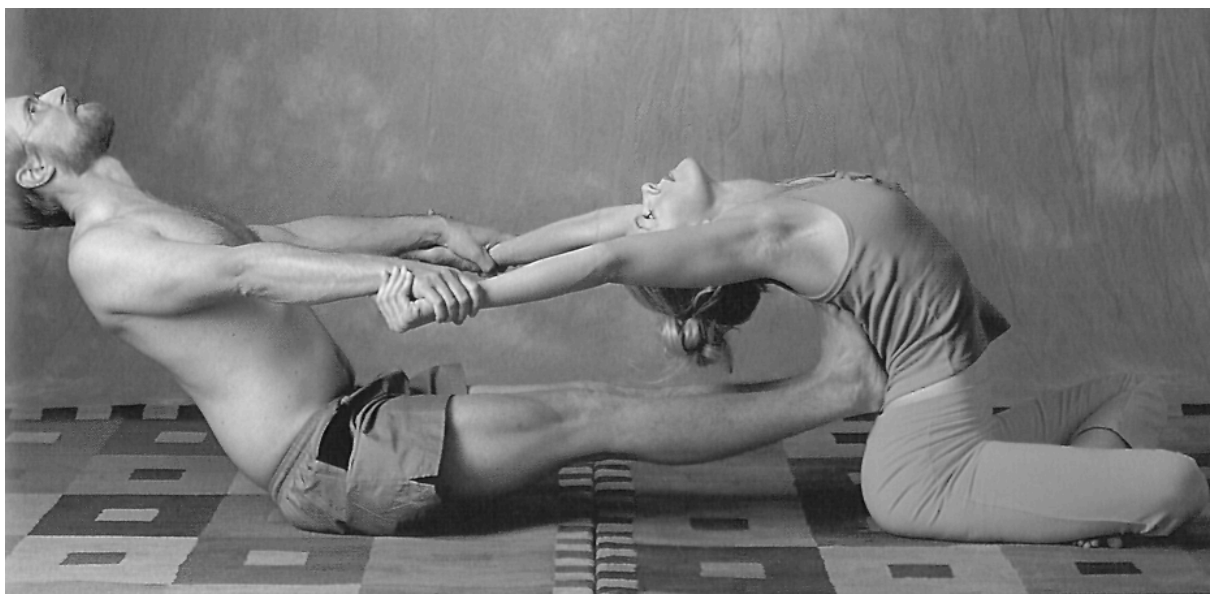
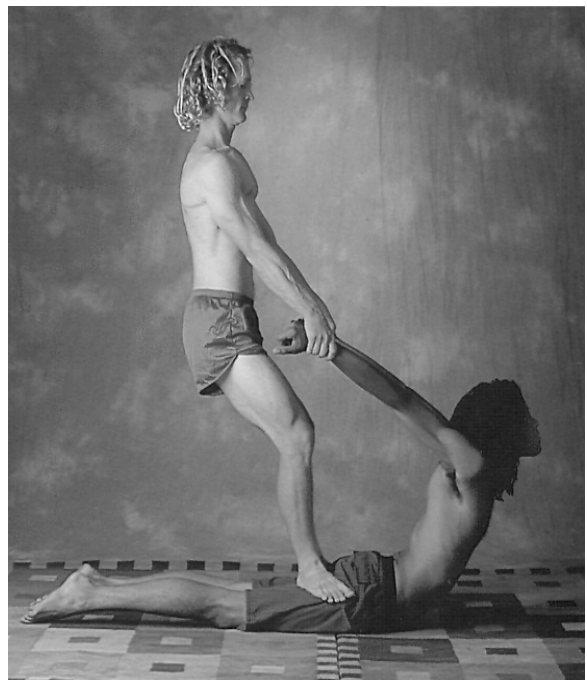
„Instructing Hatha Yoga“ kann angehenden YogalehrerInnen, die sich vor allem auf die technische Seite von Körperübungen konzentrieren wollen, empfohlen werden. Das Buch wird zusammen mit einer DVD ausgeliefert, auf der das Anleiten vieler Asanas im Film gezeigt wird.

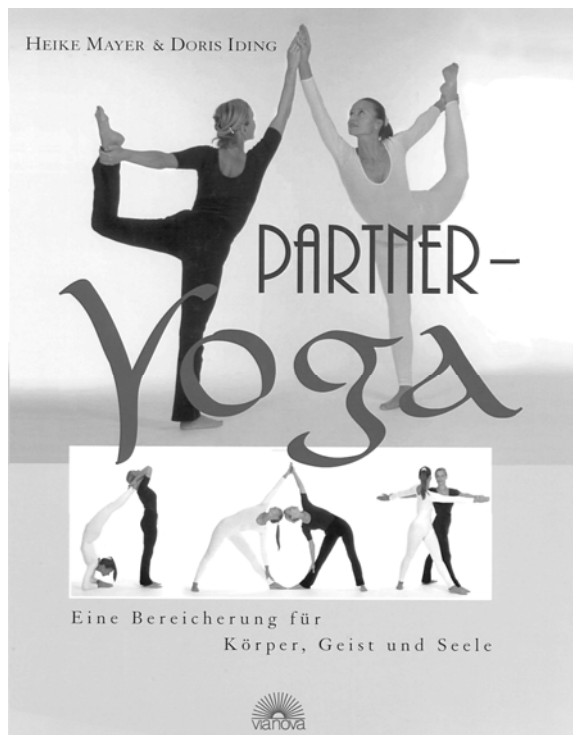
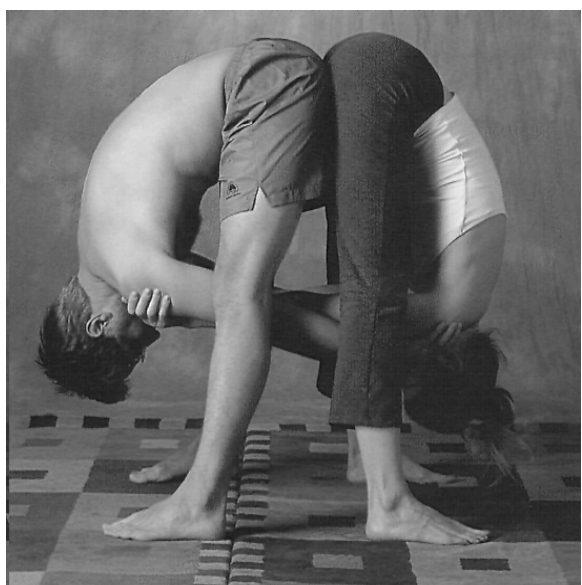
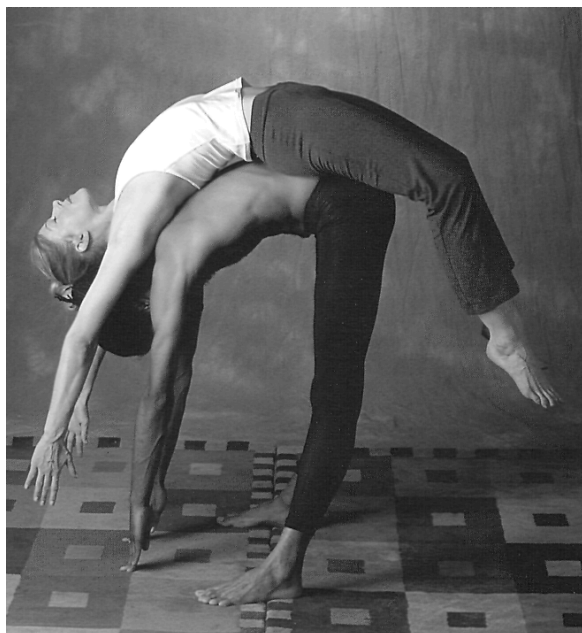
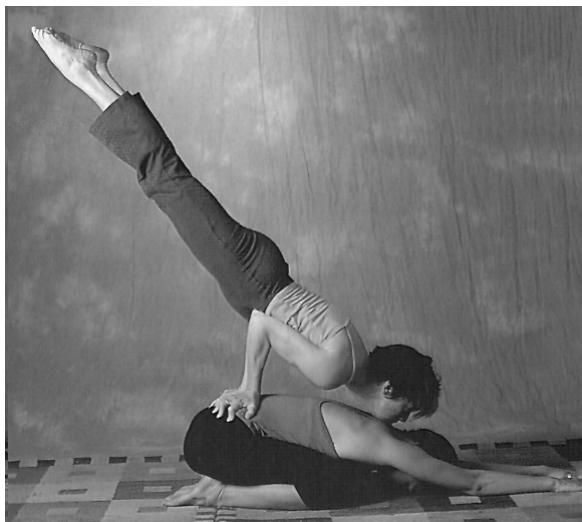




Mishabae
 The Joy of Partneryoga
 Sterling Publishing, New York
 ISBN: 1-4027-1079-8

Im sogenannten „Partneryoga“, steht weniger das Beibringen von Asanas im Vordergrund, als mehr das gemeinsame Praktizieren und allenfalls das Ausreizen von Möglichkeiten. Wer dies sucht, findet im Buch „The Joy of Partneryoga“ eine willkommene Fundgrube an Möglichkeiten.





Heike Mayer, Doris Iding
Partner Yoga
Verlag Via Nova, Petersberg
ISBN: 3-936486-34-4

Zum Schluss noch ein deutsches Buch zum Thema Partneryoga. Die Übungen sind hier weniger ideenreich und weniger anspruchsvoll als im oben vorgestellten Buch aus den USA.

