

Deutsches Yoga-Forum ^{6/2020}

TITELTHEMA

Hilfestellungen und Korrekturen



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.

Weitere Themen: VON INNEREN BILDERN BEWEGT
YOGA-ANGEBOTE BEI DIGITALEN FITNESSPLATTFORMEN
PLÄDOYER FÜR EINEN POLITISCHEN YOGA

4 **Spektrum**

TITELTHEMA

MANUELLE KORREKTUREN IM YOGA

6 **Hinsehen, einfühlen und unterstützen**

Text: Frauke Schütte

ANATOMIE

10 **Hilfestellungen und Korrekturen in āsana**

Text: Claudia Dahnelt



METHODIK DES YOGA-UNTERRICHTS

14 **Korrekturen mit und ohne Berührung**

Text: Jessica Fink

LEHRE

HATHA-YOGA

18 **Für ein Leben im Gleichgewicht**

Text und Grafiken: Kerstin Lagojannis

INTEGRATIVE YOGA-PSYCHOLOGIE IN DER

TRAUMA-ARBEIT

22 **Das Chakren-Modell als Orientierung für ganzheitliche Intervention bei Posttraumatischer Belastungsstörung**

Text: Martin Witthöft und Pia Witthöft

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XXII

26 **Von inneren Bildern bewegt**

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

BHAGAVADGĪTĀ KAPITEL 2 – SĀNKHYA-YOGA

30 **Versuch der Betrachtung und Neuinterpretation des Krieges als »inneren Krieg« hin zu samādhi**

Text: Michéle Spörk

SZENE

FORSCHUNG

34 **»Ich will YogalehrerIn werden« – Sinn-suche am Arbeitsplatz**

Text: Julia Hufnagel, Interview: Jessica Fink

FLATRATE-FITNESS

38 **Yoga-Angebote bei digitalen Fitnessplattformen**

Text: Friederike von Schwanenflug und Jessica Fink

YOGA IN DER GESELLSCHAFT

42 **Plädoyer für einen politischen Yoga**

Text: Osman Yoncaova

YOGA IN COVID-19-ZEITEN

46 **Die emotionale Krise bewältigen**

Text: Dr. Dirk Glogau

SERVICE

CHECKLISTE (NICHT NUR) FÜR DIE EXISTENZGRÜNDUNG – TEIL I

49 **Namensgebung**

Text: Edit Frater

52 **Rezensionen**

54 **Veranstaltungskalender**

56 **Glückwünsche**

57 **Arbeitskreise**

60 **Impressum**



Illustration: © Eva Begemann

ANATOMIE

Hilfestellungen und Korrekturen in āsana

Die Evolution hat für den Menschen eine Gebrauchsanweisung vorgesehen, die er aus gesundheitlichen Gründen befolgen sollte.

Text: Claudia Dahnelt

Immer mehr Menschen haben aufgrund mangelnder Bewegung und dem Verharren in einer Sitz-Beuge-Position eine schlechte Körperhaltung. Über Jahre schleifen sich falsche Bewegungsmuster ein, die der Körper als normal abspeichert. Der Mensch hat seine ihm angeborene evolutionäre Fähigkeit verloren, sich

vielfältig den Umständen entsprechend anatomisch funktionell zu bewegen. Jetzt benötigt er Bewegungsanweisungen nicht nur im Yoga, sondern bei allen körperlichen Betätigungen. Damit Bewegung wieder erlernt werden kann, braucht es fachkundige Anleitung, ein achtsames Hineinspüren in den Körper, regelmäßiges

Üben und die Integration der funktionellen Bewegungen in den Alltag.

Letztendlich bringt uns die Körperarbeit in den Zustand des Yoga: raus aus dem Kopf, rein in den Körper, weg vom Grübeln, hin zum Spüren und Erfahren. Sie macht uns achtsamer und bewusster.

Anatomisch korrekte Ausrichtung ist notwendig

Eine anatomisch korrekte Ausrichtung in āsana ist notwendig. Auch wenn im Vergleich zu Sportarten wie Fußball Yoga sanft und ausgleichend scheint, kann man sich beim Praktizieren verletzen. Ein permanent falsch geübtes āsana zeigt sich unter Umständen erst nach Jahren in einem geschädigten Knie- oder Hüftgelenk. Eine anatomisch sinnvolle Yoga-Praxis sowie Hilfestellungen und Korrekturen sind wesentlich für die Gesundheit. Alignment (engl. Ausrichtung) kann zudem therapeutisch wirken und Fehlstellungen sowie daraus entstandene Schmerzen (dukha) lindern oder gar beseitigen. Der Yoga-Praktizierende fühlt sich dann wohl (sukha) in seinem Körper.

Verhärtete Faszien und nicht integrierte Gelenke blockieren die Energieströme (prāna). Aus eigener Erfahrung und durch Rückmeldungen von Teilnehmenden weiß ich, dass āsana schon durch kleine Korrekturen intensiver erfahren werden. Der Praktizierende spürt seine Lebendigkeit in Form von Wärme oder einem Gefühl von Strömen und Fließen im Körper. Er wird sich seines Daseins bewusst, weil er diese Lebenskraft spürt. Dadurch erfährt er Verbundenheit und Glückseligkeit (sat-chit-ananda).

Es geht nicht darum, ein āsana lehrbuchmäßig auszuführen. Manche Menschen können aufgrund ihrer persönlichen Disposition Stellungen wie Lotussitz oder Kopfstand nie meistern. Trotzdem können diese TeilnehmerInnen durch anatomisch korrektes Üben Kraft und Flexibilität in Schulter- und Hüftgelenken verbessern, um sowohl Freiheit als auch Stabilität zu erfahren.

Anatomisches Wissen ist die Grundlage

Anatomisches Wissen ist Grundlage für eine gelungene Ausrichtung. Gute Kenntnisse der funktionellen Anatomie sind essenziell. Es reicht nicht, Name und Lage von Knochen und Muskeln zu kennen. Yogalehrende müssen wissen, in welcher Position ein Gelenk beweglich oder

stabilisiert ist. Welche Muskeln bewegen ein Gelenk und welche Bänder und Muskeln sichern es? Wie sitzt die Gelenkkugel zentriert in der Gelenkpfanne? In welchen Körperteilen braucht es in welchen Stellungen Stabilität oder Flexibilität? Welche typischen Fehlausrichtungen gibt es bei den Teilnehmenden und warum entstehen sie?

Diese Kenntnisse sind nötig, um korrekt ausrichten zu können und um präzise Ansagen zu machen. Ohne anatomisches Wissen (vidyā) machen Yogalehrende falsche Ansagen, weil sie kleine Unterschiede nicht erkennen. »Um das Becken aufzurichten, schieb dein Schambein nach vorne.« Schiebt man das Schambein nach vorne, muss sich der Oberkörper nach hinten verlagern, um die Balance zu halten. Das staucht die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz. Richtig wäre (viveka), das Schambein zum Bauchnabel anzuheben, damit sich das Becken mit Hilfe der Beckenbodenmuskulatur aufrichtet und der untere Rücken loslassen kann. Yogalehrende müssen feinfühlig am eigenen Körper experimentieren. Nur aus einem soliden Verständnis der Anatomie und Erfahrung entwickeln sie so korrekte und vor allem authentische Ausrichtungsansagen.

Unterschiedliche Arten von Hands-on

Es gibt unterschiedliche Arten von Hands-on. Grundsätzlich gilt es zwischen Hilfestellungen und Korrekturen zu unterscheiden. Eine Korrektur – auch neudeutsch Adjustment genannt – ist ein kurzer Griff, der in eine bessere Ausrichtung helfen soll. Dies kann positionierend sein, so dass die Schülerin oder der Schüler die grobe Form der Stellung (annähernd) einnehmen kann. Stabilisierend, um der Schülerin oder dem Schüler zu helfen, eine sichere Basis aufzubauen, bevor er tiefer in die Stellung geht. Oder öffnend, indem mehr Bewegungsraum und Entlastung in den Gelenken geschaffen werden.

Eine Hilfestellung (Assist) unterstützt die Schülerin oder den Schüler, tiefer in eine Stellung zu kommen. Die/der Lehrende

nimmt sich Zeit, um SchülerInnen tiefer in das āsana hineinzuführen. Sie oder er kann die SchülerInnen auch komplett ausrichten und zusätzlich durch Dehnung und Druck unterstützen. Therapeutische Hands-on wie im Thai-Yoga und Passiv-Yoga eignen sich eher im Personal Training.

Folgende Möglichkeiten gibt es, um eine Schülerin/einen Schüler auszurichten:

1. Mit Worten: Nicht jede Formulierung wird von jedem verstanden. Ansagen müssen variantenreich und trotzdem korrekt sein. Grammatik, anatomische Begriffe und Richtungsanweisungen müssen stimmen. Damit man die Teilnehmenden nicht zu lange in einer Stellung ausharren lässt, braucht es präzise und knappe Ansagen. Eine bildhafte Sprache macht Korrekturen verständlich und erinnerbar: »Ziehe die Eckpunkte deiner Schultern auseinander, so wie man ein T-Shirt auf einer Wäscheleine aufspannt.« »Hebe das Schambein zum Bauchnabel, als würdest du den Reißverschluss deiner Hose schließen.«
2. Mit Händen: Um die Schülerin/den Schüler nicht zu destabilisieren oder zu irritieren müssen die Handgriffe ruhig und sicher sein. Yogalehrende müssen genau wissen, wo sie ihre Hände anlegen. Vorsicht ist geboten, um nicht versehentlich die Geschlechtsorgane zu berühren. Nicht zu fest und nicht zu sanft sollte der Griff sein. Legt man die flache Hand an, verhindert man ein Greifen, Kratzen oder Kitzeln mit den Fingern. In der englischen Sprache gibt es die treffenden Begriffe »liquid hands« (flüssige Hände) und »bone to bone« (Knochen auf Knochen). Man kann auch mit Füßen oder Körper Hilfestellungen geben. Mit dem eigenen Fuß kann man den Fuß der Yoga-Schülerin/des Yoga-Schülers stabilisieren oder den Oberschenkel in Rückenlage ertasten. Ein respektvoller Umgang mit der Yoga-Schülerin/dem Yoga-Schüler ist unabdingbar. Füße gehören nicht in die Nähe des Gesichts. Eine Korrektur mit dem eigenen Körper sollte nicht intim werden.

3. Mittels Demonstration: Wie ein āsana vor und nach der Korrektur aussieht kann man als Lehrende/r selbst oder an einer Schülerin oder einem Schüler demonstrieren. Dafür bittet man sie oder ihn näher zu kommen und schaut von der Seite, von der aus die maßgeblichen Details zu sehen sind. Vor einer Demonstration an SchülerInnen unbedingt fragen: »Darf ich an dir zeigen, wie man im herabschauenden Hund die Schultern ausrichtet?« Wenn die Zeit reicht, kann man Fragen zulassen. Abschließend sollte man sich versichern, dass alle verstanden haben und die wichtigsten Punkte des Alignments zusammenfassen.
4. Durch Partnerübungen: Diese sind eher für erfahrene Yoga-SchülerInnen geeignet. Trotzdem muss man sich bewusst machen, dass viele SchülerInnen wenig anatomische Kenntnisse und Erfahrung mit Ausrichtung haben. Hier muss die/der Lehrende sehr genau ansagen und führen können. Eine

Partnerübung unterbricht den Fluss einer Yoga-Stunde noch mehr als eine Demonstration. Die Teilnehmenden reden miteinander, es wird laut und unruhig. Trotzdem sind für bestimmte āsana (Handstand, Kopfstand) oder Themen (Verbundenheit, Einheit) Partnerübungen geeignet. Richtig angeleitet, verlieren die Teilnehmenden schnell die Angst vor der Berührung. Partnerübungen fördern Hilfsbereitschaft und das Gefühl von Gemeinschaft.

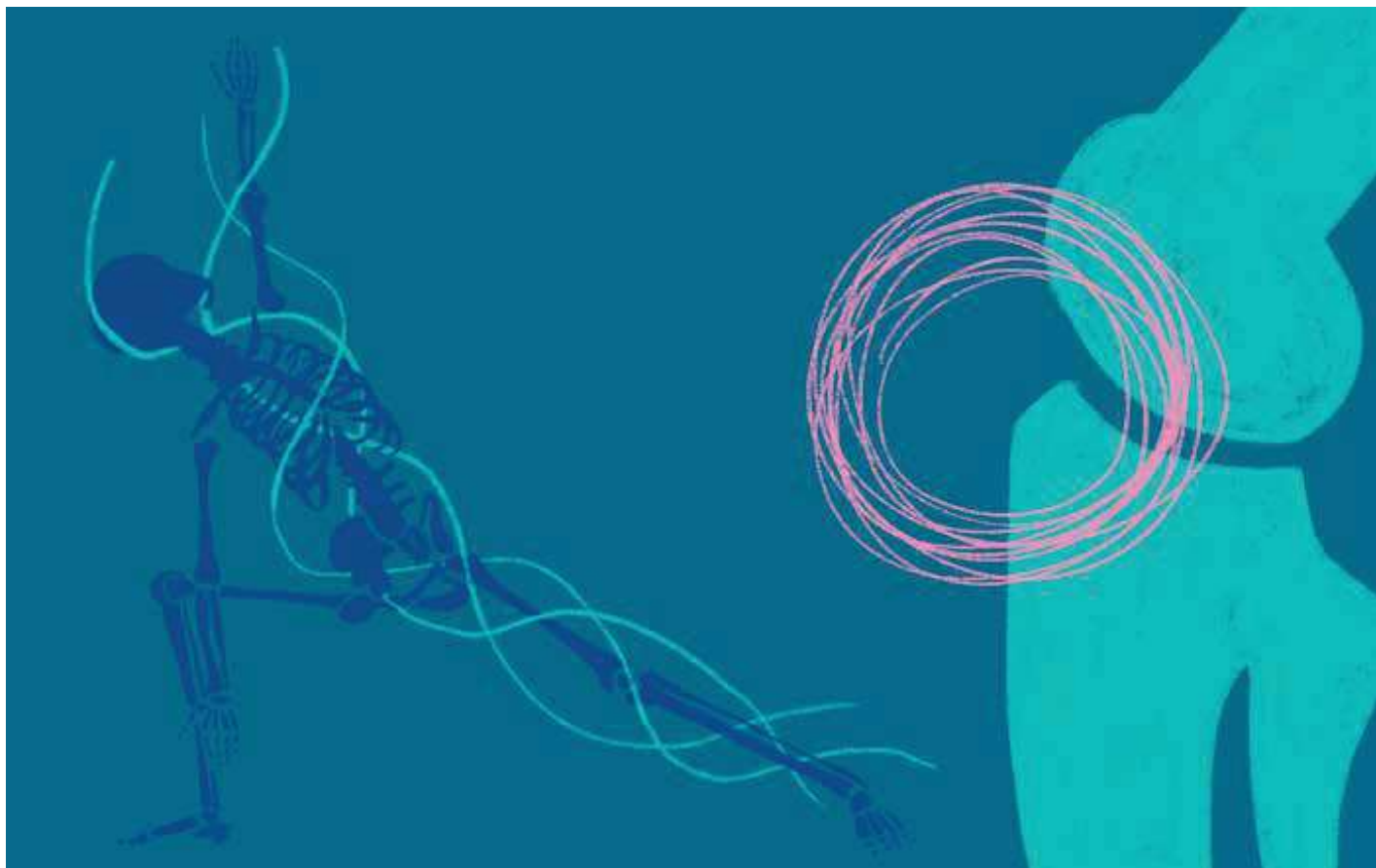
5. Mit Hilfsmitteln: Ich unterrichte inzwischen keine Yoga-Stunde ohne Hilfsmittel. Selbst fortgeschrittene Yoga-SchülerInnen kommen leichter in die Stellungen, wenn sie mit einem Gurt den Arm verlängern, mittels Yoga-Blöcken den Boden näher heranholen oder auf einer Decke sitzend das Becken aufrichten. Eine Wand ist nützlich für Stand- und Armbalancen oder Restorative-Yoga. Zusätzlich nutze ich Noppenbälle, Therabänder, Poolnudeln und Pilatesbälle, um funktionelle

Ausrichtung spürbar zu machen. Am besten den Einsatz von Hilfsmitteln ebenso wie Hands-on schon bei der Konzeption der Stunde planen, damit der Unterrichtsfluss nicht durch nachträgliches Holen der Props gestört wird. Auch sollten die Hilfsmittel griffbereit neben der Matte liegen.

Die Einstellung beim Ausrichten

Worauf sollte man als YogalehrerIn achten? Als Gebende/r kultiviert man Verantwortung, Hingabe und Empathie. Die eigene Ruhe, bewusste Atmung sowie gezielte Berührungen helfen den Empfangenden in einen meditativen Zustand. Die Yoga-Schülerin oder der Yoga-Schüler kann vertrauensvoll den Assistenten annehmen. Sie oder er kann sein volles Potenzial entwickeln, weil sie/er tief in ihrem/seinem Selbst ankommt und so ihre/seine eigene Größe erfährt.

Grundsätzlich sollte man als YogalehrerIn nie eine Schülerin oder einen Schüler



ausrichten mit der Einstellung, dass etwas zu verbessern sei. Jeder Mensch ist von Natur aus gut, so wie er ist. Bevor man Hand anlegt, schaut man nach dem Schönen und Guten (shri) in der Schülerin/im Schüler. Zum Beispiel sein entspanntes Lächeln, seine Fähigkeit zum konzentrierten Praktizieren. Durch diese bejahende Wahrnehmung überträgt man positive Energie beim Anfassen.

Die/der Yogalehrende muss mit seiner eignen Energie haushalten, damit sie/er am Ende einer Stunde nicht völlig ausgepowert ist. Um sich nicht zu überfordern oder gar zu verletzen, sollte man auf die eigene Ausrichtung achten. Ich empfehle eine Zentrierung vor Beginn und/oder ein Reinigungs-Ritual nach dem Unterrichten. Das Mantra »Sensibilität, Stabilität, Ausrichten (SSA)« erinnert an eine für SchülerInnen und Lehrende sichere Herangehensweise. Sensibilität: Vor der Berührung sammeln. Das Gute in der Schülerin/im Schüler sehen. Sich als Lehrende/r zurücknehmen. Stabilität: Für den eigenen sicheren Stand und eine gute Körperhaltung zum Selbstschutz sorgen. Ausrichtung: Jetzt erst kommt die Berührung. Bewusst Kontakt aufnehmen, klar und sicher im Alignment sein (straight & secure).

Übung macht den Meister! Das Ausrichten übt man am besten mit befreundeten Yogalehrenden, FreundInnen oder Familienmitgliedern und bittet um Rückmeldung, wie die Handgriffe erfahren wurden und ob sie hilfreich waren. Assiiert man einer/einem anderen Yogalehrenden, hat man Zeit und Muße, sich auf die Hands-on zu konzentrieren und das eigene Feingefühl zu verbessern.

Zusammenfassend sollten Hands-on folgende Qualitäten haben: Mitgefühl, Freundlichkeit, Professionalität, Autorität, Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Ausrichten in Yoga-Klassen

Der Unterrichtende sollte vor dem Ausrichten in Yoga-Klassen erklären, warum er korrigiert, und fragen, wer nicht angefasst werden möchte. Meine persönliche

Erfahrung ist, dass die meisten Teilnehmenden Assists gerne annehmen. Sie fühlen sich dadurch von der Yogalehrerin oder vom Yogalehrer gesehen und umsorgt.

In einer Klasse werden zuerst die SchülerInnen korrigiert, bei denen eine akute Verletzungsgefahr besteht. Trotzdem sollte man – insbesondere in großen Gruppen – mindestens einmal jeder Schülerin/jedem Schüler assistieren, damit sich keiner übersehen fühlt. In kleinen Gruppen kann man bei jeder Schülerin und jedem Schüler Hand anlegen, wenn eine Stellung länger gehalten wird. Richtet man eine Schülerin/einen Schüler verbal aus, sollte man vorher Augenkontakt aufnehmen und sie/ihn beim Namen nennen.

EinsteigerInnen nicht zu viel korrigieren. Sie könnten schnell das Gefühl bekommen, dass sie nicht gut genug sind. Auf der anderen Seite sollte man die Fortgeschrittenen nicht vergessen. Auch diese können oft noch ein bisschen tiefer (sanft!), aber vor allem korrekter in eine Stellung geführt werden.

In jedem āsana gibt es so vieles zu beachten. Das überfordert die SchülerInnen. Am besten konzentriert man sich auf ein oder zwei Ausrichtungsprinzipien, die für das Ziel-Āsana wichtig sind. Dann muss man den Mut haben, andere Korrekturen nicht anzusagen, auch wenn diese für einige hilfreich wären.

Trotz Hands-on sollte man die SchülerInnen immer wieder anleiten, selbst in den Körper zu spüren und auszuprobieren, wie sie aufgrund von Erfahrungen, die sie durch Hilfestellungen gemacht haben, selbst besser in eine korrekte Ausrichtung kommen. Je fortgeschrittener ein/e Yoga-Praktizierende/r ist, desto mehr Verantwortung muss sie/er für den eigenen Körper übernehmen.

Meine persönliche Erfahrung und Fazit

In 20 Jahren eigener Yoga-Praxis bin ich mit den Ausrichtungsprinzipien des Anusara-Yoga und der Spiraldynamik ziemlich tief in der stehenden Vorwärtsbeuge

angekommen. Kürzlich habe ich in einem Video von mir festgestellt, dass mein linkes Knie nicht ganz gestreckt war. Trotz meiner langjährigen Praxis habe ich das nie wahrgenommen. Dies bestätigen auch meine Erfahrungen als Yogalehrerin. Wenn ich Teilnehmende ausrichte, fragen sie mich, wie sie das selbst spüren sollen, ob sie die Stellung korrekt ausüben. Meine Antwort: durch den Vergleich wie sich die Stellung vor der Korrektur anfühlt und danach, dass man sich immer wieder von einer/einem erfahrenen Lehrenden korrigieren lassen muss und dass der Körper mit der Zeit feinfühler wird. Deshalb zweifle ich an der Vorstellung, dass der Körper selbst den Weg in eine korrekt ausgerichtete āsana findet. Wenn der Körper allerdings in die anatomisch korrekte Ausrichtung gefunden hat, bestätigt er dies mit einem positiven, lebendigen Wohlgefühl. Ein Beweis für mich, dass die Anusara-Ausrichtungsprinzipien und die Spiraldynamik richtige Methoden sind.



CLAUDIA DAHNELT

ist Anusara Inspired Yogalehrerin und Fachkraft für Spiraldynamik Level Basic. Ihre Kenntnisse der Anatomie webt sie ebenso wie yogisch-philosophische Themen in ihren Unterricht ein. Mit ihrer Partnerin Katrin Lauer verbindet sie anatomisch korrektes Yoga, Philosophie und Ayurveda zu einem ganzheitlichen Konzept.

www.yoga-lotusblume.de