

## **Leseprobe**

# Yoga-Lehrer/-in (IST)

### **Studienheft**

## Grundlagen des Yoga

### **Autoren**

#### **Annette Bach**

Annette Bach ist Sport- und Freizeitpädagogin, Ayurvedatherapeutin sowie Yogalehrerin und betreibt seit 2004 ein eigenes Studio. Für das IST-Studieninstitut ist sie als Dozentin und Autorin im Bereich Gesundheit & Wellness tätig.

#### **Max Mörsch**

Max Mörsch hat einen B.A. in „International Relations and International Organization“ und ist Yogalehrer (Yoga Alliance). Für das IST-Studieninstitut ist er als Dozent und Autor im Bereich Gesundheit & Wellness tätig.

## 6. Die Bausteine der Praxis

**Zustand von Loving Presence** Wenn sich ein Lehrer in einem Zustand von **Loving Presence** befindet, treten diese Elemente ohne Anstrengung oder absichtsvolles Wollen, wie selbstverständlich integriert, auf, es fühlt sich einfach und angenehm an. Die hier aufgeführten Merkmale verwirklichen sich, ohne dass der Lehrer an sie denken muss. Es wird auch insgesamt wenig nachgedacht, der Prozess erscheint sich wie von allein zu entwickeln.

Wenn Lehrer beginnen, solche Zustände zu erleben, beschreiben sie eine Leichtigkeit und eine Selbstverständlichkeit, die sie am Ende der Einheit eher voller Energie als erschöpft hinterlässt. Anerkennung vom Üben wird angenommen, aber nicht wirklich der eigenen Person zugeschrieben, denn der Verlauf der Einheit hatte sich ja wie von selbst ergeben. Zustände von Loving Presence lassen schließlich ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und wahrnehmbarer emotionaler Intimität entstehen. Lehrer und Übender fühlen sich wie in einem Kokon – und es ist, als bildeten sie gemeinsam ein kleines Universum. Loving presence kann durch kreative Übungen erkundet, erlernt und kultiviert werden (HARRER/WEISS 2015, S. 183).

### 6.3.4 Ideokinese und Imagination

Die Bezeichnung **Ideokinese** hat der amerikanische Klavierlehrer Bonpensiere geprägt und stammt aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Bonpensiere arbeitete mit bildhaften Vorstellungen und kreierte das Wort Ideokinese aus zwei Wörtern, **ideo (Idee oder Gedanke)** und **kinesis (Bewegung)**, um seine Methode zu beschreiben. Lulu Sweigard entwickelte seine Methode weiter und übernahm das Wort Ideokinese für ihr Unterrichtssystem. Die Übersetzung von Ideokinese ist grob „das Bild oder der Gedanke als Förderer der Bewegung“. Wenn wir verstehen wollen, warum Imagination und Ideokinese als Baustein der Praxis verwendet wird, um muskuläre Haltungsmuster zu verändern, müssen wir wissen was Bewegung ist.

**Bewegung ist ein neuro-muskulo-skeletärer Vorgang.** Das bedeutet, dass alle drei angesprochenen Systeme (Nerven, Muskeln, Skelett) beteiligt sind, damit Bewegung stattfindet.

Jedes System hat seine eigene Rolle:

- Das **Nervensystem** ist der Bote und überträgt Impulse an die Muskeln für die Kontraktion und Entspannung.
- Das **Muskelsystem** ist das Arbeitstier und der Motor.
- Das **Stützsysteem** ist das Skelett, das von den arbeitenden Muskeln bewegt wird.

### Wie verändert das Vorstellungsbild das muskuläre Haltungsmuster?

Das **Nervensystem** organisiert die Muskelaktivität auf subkortikaler Ebene, unterhalb der Bewusstseinschwelle und ist deshalb mehr als ein einfacher Bote. Das **muskuläre Haltungsmuster** ist ein Zusammenschluss von Muskeln, der eine gewünschte Bewegung bzw. Körperhaltung ausführt. Das **Muster zu organisieren** ist eine hochkomplizierte und hoch entwickelte Aufgabe; wie gut, dass das Nervensystem dieses unterhalb der Bewusstseinschwelle regelt. Unser bewusster Anteil an Bewegung besteht darin, sich auf die Bewegung zu konzentrieren, denn das Nervensystem reagiert bei der Organisation der Muskelaktivität darauf, wie klar unsere Vorstellung von der Bewegung ist. Wenn die Bewegung mangelhaft ausgeführt wird, bedeutet das, dass das muskuläre Muster nicht in Ordnung ist, da die „**falschen**“ **Befehle** an die Muskeln übermittelt wurden. Diese falschen Befehle resultieren entweder aus einem Mangel an Klarheit darüber, wie die Bewegung sein soll, oder aus einem schon vorher bestehenden, mit der Bewegung verknüpften, schlechten Aktivierungsmuster. **Bewegung neu denken und „befehlen“**, um das „schlechte“ muskuläre Muster zu ändern. Das Neudenken der Bewegung kann unter anderem mit **Vorstellungsbildern** initiiert und als ein Mittel zur Veränderung des muskulären Musters verwendet werden.

**Muster durch Bilder  
neu organisieren**

Die **Ideokinese ist die Kraft der Vorstellung** und Gedanken, mit der wir unsere Haltungen modellieren und Bewegungsmuster umgestalten können. Lernziele sind die Entwicklung von Körperbewusstsein und Sensibilisierung, um die Sprache, Signale und Reaktionen des Körpers besser zu verstehen und danach zu handeln- Außerdem geht es um die Förderung individueller Potenziale, die Ausrichtung einer dynamischen Körperhaltung und Beweglichkeit. Damit können dysfunktionale Bewegungsmuster korrigiert, gegebenenfalls auch aufgelöst und durch physiologisch günstigere ersetzt werden. Die Muskelkraft lässt sich der jeweiligen Bewegungsaktivität entsprechend bedarfsgerecht einsetzen. **Die Bewegung fließt!** Von einem gut ausgerichteten Körper profitieren auch alle vegetativ gesteuerten Funktionssysteme im Sinne von „organischer Entspannung“ und Stressreduktion. Wir praktizieren **Embodiment**, bei dem der Übergang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen fließend ist. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Körper und psychischer Verfassung, die aufs engste vernetzt und gekoppelt ist. Mit **Ideokinese erleben und gestalten** wir unser **Körperverhalten**.

**Die Kraft der  
Vorstellung**



**Diese Methode vermittelt:**

- Eine **erlebte** und **funktionelle Anatomie** durch das Arbeiten mit allen Sinnen und der Vorstellung.
- Eine spezielle Sprache für das **Körpergefühl**
- **Strukturpflege**
- **Präsenz** im Gewebe
- Einen **Dialog** mit dem Körperbild, **koppelt** das **Gehirn** mit dem **Körper**
- Bewegen ohne viel darüber zu wissen, sie **auszuprobieren**, auszulösen und danach darüber zu sprechen
- **Anatomische Bilder** passend zum Körperteil, die visualisiert und mittels Berührung **erfahren** und ertastet werden
- Den **Status quo** – wo bin ich? Bin ich zufrieden? Wo möchte ich hin?
- Der **Seitenvergleich** für die Bewusstwerdung

(BERNARD/STRICKER/STEINMÜLLER 2003, S. 11 ff.)

**6.3.4.1 Sensorische Bilder in der Vorstellung****Die Mannigfaltigkeit der Gedankenbilder**

**Gedankenbilder** sind so verschieden wie die Menschen selber und darum bieten wir zunächst einfache Bilder aus dem Alltag oder der Natur an, die den **jeweiligen Bedürfnissen des Einzelnen** gerecht werden. Das Lernen in Bildern zu denken, kann mit der einfachen Vorstellung von Körperteilen ausprobiert werden. Dazu eignen sich sensorische Bilder, die mit allen Sinnen betrachtet werden können.

- **Visuelle Bilder:** Der Kopf schwebt wie ein Luftballon nach oben; der Schultergürtel ist wie ein Bolero auf dem Brustkorb; das Schulterblatt ist ein Surfbrett auf dem Rücken.
- **Auditive Bilder:** Der Atem rauscht wie das Meer; wir Summen das OM wie eine Biene; wir bewegen uns wie plätscherndes Wasser.
- **Taktile Bilder:** Die Hand ist anschmiegsam wie Seide; die Kopfhaut wie Moosgummi; der Körper wie ein Schwamm.
- **Olfaktorische Bilder:** Die Gedanken sind wie duftende Blumen; die Haut ist frisch wie gewaschene Wäsche; der Atem ist wie ein Spaziergang durch den Wald.
- **Gustatorische Bilder:** Wir saugen Spaghetti in den Knochen hoch; das Blut ist wie der Saft von Himbeeren; die Muskeln ziehen sich zusammen wie ein Biss in eine Zitrone.

#### 6.3.4.2 Gelenke, Knochen und Muskeln in der Vorstellung

Einer Veränderung der Körperausrichtung entsprechen immer **Vorgänge in Gelenken und Muskeln**. Bei einer gesunden (dynamischen) Körperausrichtung geht es nicht darum, Gelenke und Muskeln in bestimmten Positionen zu fixieren, denn dann blockieren wir uns und tun das Gegenteil von dem, was wir zu erreichen versuchen. Wenn wir verstehen, wie unsere Gelenke und Muskeln funktionieren, können wir Gedankenbilder einsetzen, um **Harmonie in unseren Muskeln und Gelenken** zu schaffen. Dieses Verhalten ist kraftvoll und dennoch angepasst und bereitet unsere Muskeln und Gelenke auf koordinierte, harmonische Bewegungen vor. In einer dynamischen Körperausrichtung werden die auftretenden Kräfte durch fein austarierte Ausgleichsbewegungen (**spanda**, Mikrobewegung oder Pulsation) und nicht durch Fixieren oder Festhalten des Körpers aufgefangen. Die Festhaltestrategie, die leider immer noch sehr verbreitet ist (Bauch und Po anspannen), führt zu frühzeitigem Verschleiß des Bewegungsapparates.

#### Gelenkbewegung vorstellen

**Knie im Stand heben:** Stehen Sie auf einem Bein. Heben Sie Ihr Knie angewinkelt an, bis Ihr Oberschenkel sich in horizontaler Ebene parallel zum Boden befindet, und senken Sie Ihr Knie dann wieder ab.

- Stellen Sie sich jetzt vor, wie das Knie an einer Schnur hochgezogen wird und die Kugelfläche des Oberschenkels wie eine Billardkugel tief in seine Billardtasse rollt.

**Seitliches Heben des Beins: Abduktion** (seitliches Abspreizen) und **Adduktion** (seitliches Heranziehen) der Hüftgelenkpfanne. Bewegen Sie Ihr Bein seitwärts und dann wieder zurück. Bei der Abduktion kommt es zu einer abwärts gleitenden Bewegung des Kugelgelenks in der Pfanne und einer Drehung. Die Rotationsachse beschreibt einen Bogen nach unten und außen.

- Stellen Sie sich jetzt den Bogen viel größer vor und übertragen Sie die Bewegung auf das ganze Bein.

### Knochen vorstellen

**Knochen** stellen die **dichteste Art von Bindegewebe** dar. Im Knochenmark werden nicht nur rote und weiße Blutkörperchen produziert, sondern sie schützen auch unsere inneren Organe.

- Knochen sind „innere Honigwaben“ und elastisch. Knochen bestehen aus mehreren Schichten, die sich in ihrer Funktion beträchtlich unterscheiden.
- Knochen sind wie ein junger Bambusast.
- Knochen sind wie Treibholz im Wasser

### Muskeln vorstellen

**Muskeln** sind aus Muskelgewebe bestehende Organe, die sich kontrahieren (d. h. chemische Energie in **mechanische Arbeit** umwandeln) können. Sie dienen der Fortbewegung sowie der Gestaltveränderung und der Bewegung von Gliedmaßen und Organen. Muskeln können sich zwar zusammenziehen, aber nicht selbstständig aktiv dehnen. **Nervenreize** regen die Muskeln an. Man spricht von einer **motorischen Einheit**, die den kleinsten, kontraktionsfähigen Teil des Muskels bildet. Bekommt nur eine motorische Einheit ein Signal, dann kann dies zu schwach sein, einen großen Muskel zu bewegen. Je mehr motorische Einheiten angesprochen werden, desto vollständiger die Bewegung.

**Vergleich Schlittenhunde:** Nur ein Hund vor einem Schlitten ist zu wenig und viele Hunde sind schwer zu koordinieren, aber ein gut aufeinander abgestimmtes Team von Schlittenhunden, das sich ins Geschirr legt, führt zum Rennerfolg. Hunde, die nicht zum Team passen, bringen trotz aller Anstrengung das Gespann durcheinander.

- Muskeln sind wie warme Gel-Pads, die die Knochen umhüllen. Beide können sich unabhängig voneinander frei bewegen. Die Gel-Pads können über und um die Knochen gleiten.
- Oder andersherum, die Knochen können in den Gel-Pads herum gleiten.

### 6.3.4.3 Einige Körperbilder im Detail

Im Folgenden werden einige verschiedene Körperbilder vorgestellt, die häufig zur Anwendung in der Praxis kommen.

#### Aufrechte Haltung

- Ein Turm von Bauplätzchen sein:
- Stellen Sie sich vor, ihr Kopf, Ihr Rücken und ihr Po sind jeweils ein Klötzchen. Verschieben Sie die Klötzchen gegeneinander und werden Sie sich der gegeneinander wirkenden Kräfte bewusst (FRANKLIN 2003, S. 48)
- Eine Perlenkette sein oder eine Boje im Wasser:
- Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist eine Perlenkette, die sie in Schwingung bringt. Oder, eine Boje im Wasser, der Korken ist der Kopf und treibt auf dem Wasser. Die Befestigung am Meeresgrund ist das Steißbein, dazwischen spannt sich locker eine Leine, das ist in die Wirbelsäule. (FRANKLIN 2003, S. 44)
- Ein Baum sein:
- Stellen Sie sich vor, Ihr Rumpf und Ihre Beine sind der Stamm eines Baumes und Ihre Arme sind die Äste. Die Füße sind die Wurzeln, die im Boden fest verankert sind. Die Krone des Baumes ist der Kopf. Werden Sie sich der Aufwärtsbewegung des Stammes bewusst, während die Äste nach unten hängen.

#### Ein- und Ausatmung

- Stellen Sie sich vor, das Zwerchfell ist ein Fallschirm. Beim Einatmen wird der Fallschirm schlapp und flatterig, und beim Ausatmen wölbt sich der Fallschirm und alle Schnüre spannen sich.
- Stellen Sie sich vor, Sie atmen durch einen Strohhalm ein und aus.
- Stellen Sie sich vor, das Zwerchfell ist ein Fahrstuhl, beim Einatmen geht der Fahrstuhl nach unten und beim Ausatmen nach oben.
- Ihr Brustkorb ist wie ein Regenschirm. Der Griff befindet sich im Becken und die Spitze ist der höchste Punkt der Wirbelsäule. Beim Einatmen öffnet sich der Schirm und beim Ausatmen schließt er sich wieder.
- Im Beckenboden ist ein Luftballon, der sich beim Einatmen in alle Richtungen ausdehnt. Beim Ausatmen fällt der Ballon zusammen.
- Der Bauchnabel sei ein Kleeblatt, das durch Ihren Bauch beim Ausatmen auf Ihre Wirbelsäule fällt.

(FRANKLIN 2003, S. 304)



### Wirbelsäule

**Die Wirbelsäule** ist das flexible Verbindungsstück zwischen Beinen und Kopf und beherbergt im Rückenmark einen wesentlichen Teil des Zentralnervensystems. Sie soll sowohl **stabil** als auch **beweglich** sein. Von der Seite sieht sie wie ein **doppeltes S** aus. Die Wirbelsäule setzt sich zusammen aus gelenkigen und durch Bänder und Muskeln miteinander verbundenen Wirbeln sowie aus zwischengeschalteten knorpeligen Bandscheiben. Die Halswirbelsäule lässt die meisten Bewegungen zu. Die Brustwirbelsäule stützt den Brustkorb. Die Lendenwirbelsäule hält uns aufrecht und das Kreuzbein ist der Sockel.

- Stellen Sie sich im Liegen vor, wie der Rücken wie Butter oder Eiscreme zerschmilzt. (FRANKLIN 2003, S. 252)
- 
- Im Stehen mit gebeugtem oder runden Rücken stellen Sie sich vor, dass sich die Beugung im Raum fortsetzt und der Kopf und das Steißbein sich einziehen wie in einen Kreis. (FRANKLIN 2003, S. 226)
- Im Stehen stellen Sie sich vor, Sie richten Ihre Wirbelsäule mithilfe von Licht aus. Jeder Wirbel ist ein Strahler. Werfen Sie die Strahler an und richten Sie sie so aus, dass sie horizontal leuchten. Alle strahlen gleich stark. (FRANKLIN 2003, S. 230)
- Die Bandscheiben sind Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln und ermöglichen Bewegung. (FRANKLIN 2003, S. 236)
- Stellen Sie sich vor, das Steißbein ist das dritte Bein und wird zur kräftigen Stütze im Stehen, wie ein Känguruschwanz. (FRANKLIN 2003, S. 247)
- Stellen Sie sich vor, das Kreuzbein ist das Heck eines Schiffes und das Steißbein das Ruder. (FRANKLIN 2003, S. 248)
- Stellen Sie sich vor, dass Brustkorb und Wirbelsäule zusammenarbeiten wie eine Rudermannschaft. Die Wirbelsäule ist das Boot und die Mannschaft mit Rudern die Rippen. Sie arbeiten gegen die Fahrtrichtung. Während das Boot beim Einatmen in die Vorwärtsbewegung schwimmt, tauchen die Ruder beim Ausatmen abwärts in andere Richtung.

(FRANKLIN 2003, S. 241)

### Aufrichtung Wirbelsäule

Stellen Sie sich vor, die Wirbel sind aus Kork und durch eine Schnur verbunden, an deren Ende Kreuz- und Steißbein als schwerer Anker im Wasser hängen. Beginnen Sie ganz oben direkt unterm Kopf, dem größten Korken, der allen anderen hilft, den Kontakt zur Oberfläche zu halten. (FRANKLIN 2003, S. 237)

### Rotation der Wirbelsäule

- Stellen Sie sich vor, wie Sie ein Handtuch auswringen.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist eine Wendeltreppe und sie laufen von unten bis oben hoch. Der Beckenboden ist der Ausgangspunkt und der Mundraum das Ende der Treppe.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist eine DNS Kette oder eine Helix.

(FRANKLIN 2003, S. 157)

### Becken und Hüftgelenk

Ursprungsort des Lebens, die Körpermitte und Verbindung von Wirbelsäule und Beinen.

- Stellen Sie sich vor, Ihr Becken wäre eine Holzschale
- Stellen Sie sich vor, Ihr Becken sei ein Kraftzentrum, aus dem ein gewaltiger Geysir entspringt. (FRANKLIN 2003, S. 171)
- Stellen Sie sich vor, der Boden des Beckens schafft ein Sicherheitsnetz für die Organe und ist die Oberfläche einer Trommel auf der sie spielen.

(FRANKLIN 2003, S. 174)

Das Becken besteht aus zwei Hälften, dem Schaumwein und dem gegenüberliegenden Steißbein, zwei Sitz- und Darmbeinen.

- Stellen Sie sich vor, Ihr Becken ähnelt einem Bogen oder einer römischen Brücke. Das Kreuz beim Treiben nach unten, um sich zwischen die Darmbeine zu keilen.

## 6. Die Bausteine der Praxis

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk (Nussgelenk), das sich aus der Gelenkpfanne und dem Kopf des Oberschenkelknochens zusammensetzt. Die starken Bänder des Hüftgelenks geben einen besonders festen Halt, bei gleichzeitiger Beweglichkeit. Problematisch wird es, wenn diese Bänder zu fest werden, so wird der Bewegungsspielraum eingeschränkt.

- Stellen Sie sich vor, **die Oberschenkelköpfe sind Billardkugeln**. Bei jeder Bewegung können die Kugeln problemlos rollen. (FRANKLIN 2003, S. 11)

Die Achse ihrer Beine verläuft durch den zweiten Zeh, den Mittelpunkt des Sprungbeins, den Unterschenkel, das Knie und den Oberschenkel bis in die Hüfte zu den Kugeln in einer senkrechten Linie nach oben.

- Stellen Sie sich vor, dass ihre Beine unter dem Hüftgelenk baumeln.

(FRANKLIN 2003, S. 180)

### Lenden und Darmbeinmuskel

Der **wichtigste Muskel** für die **aufrechte Haltung!** Er beugt den Oberkörper und hebt den Oberschenkel. Er kippt auch das Becken im Stehen nach vorne. Dieser Muskel neigt zur Verkürzung und sollte unbedingt regelmäßig gedehnt werden. Um einer Verkürzung entgegenzuwirken, ziehen wir den Bauch ein. Was zur Folge hat, dass Anspannung auf Anspannung trifft und die Arbeit des Zwerchfells beeinträchtigt wird. Viel wichtiger ist, das Becken in diesem Zusammenhang im Gleichgewicht zu halten, damit auch die Organe, wie die Niere, in ihrer Funktion nicht gestört werden. Ein verkürzter Lendenmuskel zieht den Rücken im Stehen nach vorne und das verursacht Rückenschmerzen. Sind wir uns der Lendenmuskeln bewusst, kommt es wie von selbst zu einer flachen Bauchdecke!

Stellen Sie sich vor (im Stehen), der Lendenmuskel erstreckt sich von der Innenseite des Oberschenkels bis hinauf zum Hinterkopf. Hinterkopf und Oberschenkel auseinanderziehen wie ein Gummiband. (FRANKLIN 2003, S. 190) Stellen Sie sich im Liegen, mit gebeugten Beinen vor, mit den Füßen einen Fisch aus dem Wasser zu ziehen. Die Angelrute ist Ihr Oberschenkel und Ihr Unterschenkel die Schnur. Sie ziehen den Fisch vom Griff der Angelrute heraus dem Wasser (FRANKLIN 2003, S. 187).

### Knie und Unterschenkel

Das Kniegelenk ist in erster Linie ein Scharniergelenk, das in gestrecktem Zustand vollkommen festgestellt wird und in Beugstellung eine geringe Drehbewegung, vor allem nach außen, erlaubt. Der Unterschenkel besteht aus Schienbein und Wadenbein. Er überträgt Kraft auf den Oberschenkel und den Fuß, beim Stehen das Gewicht, beim Springen ein Mehrfaches davon.

- Stellen Sie sich vor der Oberschenkel ist am Ende zum Knie ein Reifen.
- Das Knie **beugt** sich ->Die Reifen rollen auf Sie zu (zurück), verlieren jedoch ihre Bodenhaftung, gleiten auf dem Untergrund nach vorn und drehen wie Reifen im Schnee durch. Die Schienbeinoberfläche bewegt sich in Bezug auf die Kondylen nach hinten.
- Das Knie **streckt** sich -> Die Reifen rollen von Ihnen weg, rutschen auf dem Schienbein nach hinten und drehen sich im Kreis. Bezogen auf die Oberschenkelkondylen bewegt sich das Schienbein nach vorn.

(FRANKLIN 2003, S. 149)

### Fuß

Er besteht aus 26 Knochen und 25 Gelenken! Er ist leider immer in Leder verpackt. Er ist eine komplexe Einheit aus einem Hebel, der das Bein beim Gehen und Springen unterstützt. Es dauert einige Zeit, bis sich eine bewusste Körperausrichtung herausbildet und Muskeln und Gelenke kräftiger und flexibler werden, damit Fußproblemen vorgebeugt werden kann (FRANKLIN 2003, S. 212).

- Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem Bein und Ihre Füße sind tiefe Wurzeln, die in den Boden hinabreichen. Achten Sie darauf, wie sich die Balance verändert.
- Stellen Sie sich vor, Ihr Fuß ist ein Pendel und schwingt zu jeder Seite. Das Pendel schwingt immer langsamer und pendelt sich genau über der Achillessehne ein.

(FRANKLIN 2003, S. 212)

### Schultergürtel

**Der Schultergürtel** besteht aus zwei Schulterblättern, zwei Schlüsselbeinen und dazwischen dem Brustbein. Unsere Vorfahren müssen gerne Obst oder Ähnliches gepflückt haben, denn die Arme können verhältnismäßig lange über Kopf gehalten werden. Die Schulterblätter stützen das Schultergelenk nach außen. Sie schützen das Herz und die Lunge vor Stößen von den Armen. Das Schlüsselbein erinnert an einen S-förmigen Schlüssel. Zwischen Brustbein und Schlüsselbein gibt es ein Gelenk, das die einzige Verbindung zum Brustkorb ist. Da das Brustbein das Gewicht des Schultergürtels und der Arme trägt, fällt es möglicherweise schwer, es zu weiten. Eine krumme Haltung beeinträchtigt die Funktion der Schultern und erschwert es, das Gleichgewicht zu halten und sich zu drehen. Das Brustbein überträgt das Gewicht der Arme auf die oberen Rippen und die leiten es weiter zur Brustwirbelsäule. Ein verkürzter Kappemuskel zieht die Schultern hoch und verspannt den Nacken (Kopfschmerz ist oft die Folge).

- Stellen Sie sich vor, der Schultergürtel hängt am Nacken und am Kopf, wie die Segel am Mast eines Schiffes. (FRANKLIN 2003, S. 261)
- Stellen Sie sich vor, die Achselhöhlen werden tief und kleine Luftballons füllen die Achselhöhlen und beim Ausatmen schrumpfen sie wieder.
- Stellen Sie sich vor, der Schultergürtel ist ein Rollkragenpullover, den Kragen rollen Sie in Gedanken über den Brustkorb.

### Arme

**Schultergürtel und Arme** sind als ein **zusammenwirkendes Bewegungssystem** zu verstehen. Nur zusammen mit dem Schultergürtel und dem Schultergelenk hat der Arm viele Bewegungsmöglichkeiten. Der Schultergürtel fängt Stöße von den Armen auf. Ein langes Schlüsselbein bietet den Armen mehr seitliche Bewegungsfreiheit. Stellen Sie sich vor, die Arme lösen sich von den Schultern und gleiten am Körper hinunter. (FRANKLIN 2003, S. 259)

- Stellen Sie sich vor, wenn Ihre Arme seitlich gehoben sind, Sie seien wie vom Rücken getragen oder die Arme schwimmen leicht auf dem Wasser.
- Stellen Sie sich vor, die Arme sind wie Bahnschranken mit Gegengewicht. Wenn also die Schranke hochgeht, geht das Gegengewicht (die Schulter) runter.
- Stellen Sie sich vor, Ihr Schultergürtel ist wie ein Umhang, der leicht den Brustkorb umhüllt.
- Stellen Sie sich vor, die Schulterblätter sind Surfbretter, die in alle Richtungen sanft auf einer Welle gleiten können.

(FRANKLIN 2003, S. 264)

### Hände

**Die Hände** sind Übermittler unserer Handlungen und spielen somit eine wichtige und komplexe Rolle. Sie greifen und sind zu feinen Bewegungen, die eine hohe Koordinationsfähigkeit erfordern, fähig.

- Stellen Sie sich vor, die Fingerkuppen sind mit Lichtern versehen, die den ganzen Raum beleuchten. Spielen Sie mit den Lichtern.
- Stellen Sie sich vor, die Hand ist eine Kuppel oder ein Gewölbe. Das Handgelenk und die Finger sinken, während die Fläche sich hebt wie ein Zirkuszelt.

### Kopf und Hals

**Die Halswirbelsäule** ist so gelenkig, dass wir den Kopf nach links und rechts um 90° drehen können. Eine Fähigkeit, die erlaubt, uns schnell einen **Überblick** über unsere Umgebung zu **verschaffen**. Wenn wir beobachten, wie ein Kleinkind den Kopf zunächst hält bis es Laufen lernt, erkennen wir, dass dieser Balanceakt gar nicht so einfach ist. Der Kopf ruht auf dem beweglichsten Teil der Wirbelsäule und sein beträchtliches Gewicht liegt auf einer kleinen Grundfläche.

- Stellen Sie sich vor, der Kopf ist ein Luftballon, der aufsteigen möchte. (FRANKLIN 2003, S. 280)
- Stellen Sie sich vor, der Hals ist der Sockel eines langen, schmalen Zylinders, dessen Spitze das Steißbein ist.

## 6.4 Körperliche Elemente der gekonnten Anwendung

Der dritte Teil des Praxiskapitels befasst sich mit allen körperlichen Aspekten des Unterrichts. Es werden zunächst die unterschiedlichen Gruppen von Körperhaltungen eingeführt, direkt gefolgt von der Art und Weise, wie diese miteinander verbunden werden können, dem vinyasa. Da der vinyasa Aspekt der Unterrichtsstunde nicht nur den Bewegungsfluss beinhaltet, sondern auch die Synchronisation von Atmung und Bewegung ist, handelt der folgende Teil von der Atemlenkung, pranayama. Die nächsten drei Unterpunkte dieses Abschnitts handeln von der optimalen Körperausrichtung: Der richtigen Ausrichtung im Raum mit Hilfe des Blicks; der richtigen Ausrichtung des Körpers und das richtige Ausrichten der Haltungen durch das Setzen der Bandhas. Das letzte Thema der körperlichen Praxis-Elemente ist die Pulsation, welche ...

### 6.4.1 Körperhaltungen (asanas) im Einzelnen

Alle Körperhaltungen sind eine Vorbereitung für den Lotussitz und die Meditation. Das ist die eigentliche Intention der Yoga-Sutra. Eines der berühmtesten Sutras im Yoga ist „**sthira-sukham-āsanam**“ (Yoga-Sutra II Kapitel, Sutra 46) Eine Körperhaltung soll einerseits kraftvoll, gespannt, fest, unbewegt und **stabil (sthira)** und andererseits bequem, angenehm, genüsslich, leicht, lebendig und **gelassen (sukham)** sein. Wir sind auf der Suche nach **Wohlspannung** (Etonus). Eine Körperhaltung ist ein **Fließgleichgewicht** zwischen beidem und gleicht sich gegenseitig aus.

#### Herzstück d. Praxis = asanas

Das Herzstück unserer Praxis sind die Körperhaltungen (asanas). Wir bündeln sie im Weiteren in Gruppen wie Standhaltung, Bodenhaltung, Sitzhaltung etc. Pro Gruppe veranschaulichen wir eine Körperhaltung als Blaupause für alle anderen. Wir beschreiben sie detailliert und geben dazu die wichtigsten Anweisungen.

### 6.4.1.1 Stand- und Balancehaltungen

#### Standhaltungen

„Wir wollen die asanas mit Energie füllen, gleichzeitig aber entspannt und gelassen bleiben.“

(IYENGAR 2000, S. 17)

**Die Haltungen im Stand** wirken belebend, entsteifen und entwickeln Kraft. Sie erfrischen den Geist und Körper, denn sie lösen Spannung in Füßen, Beinen, Hüfte und Becken. Lindern oftmals Schmerzen, fördern die Verdauung und regulieren die Nierenfunktion. Durchblutung und Atmung werden ebenfalls angekurbelt. Wirbelsäule, Arme und Schultern werden durch die Haltungen neu koordiniert und ausgerichtet. Die Standhaltungen vermitteln darüber hinaus die elementaren Bewegungsgrundsätze. Diese sind sowohl für die Haltungen, als auch im Alltag wichtig, denn sie machen uns bewusst, wie wir richtig sitzen, stehen und gehen.

Es sollte auf einer rutschfesten Unterlage gearbeitet werden. Präzision ist entscheidend, denn selbst kleine Ungenauigkeiten beim Ausrichten können die Haltung verzerren. Daher werden vor der Übung Körper und Füße exakt und parallel zu den Wänden oder der Matten ausgerichtet. Der Körper ist zentriert und hat immer eine Grund-Körperspannung. Durch sorgfältiges Üben gewinnen die Körperhaltungen mit der Zeit an Genauigkeit.

Um Energie aufzubauen und Trägheit zu bekämpfen, sollten die Körperhaltungen fließend und dynamisch im vinyasa Stil durchgeführt werden. Jede einzelne Haltung tariieren wir durch Mikrobewegungen aus und sind ständig auf der Suche nach Wohlspannung. Rumpf und Gliedmaßen sind betont lang gestreckt oder aktiv gebeugt (vgl. Kapitelabschnitt 6.4.5.2 „Aktionslinien“). Sich anzustrengen heißt nicht, sich zu verspannen; es ist wichtig zu lernen, wie wir locker bleiben. Das Hinein- und Herausspringen in die Haltungen macht Körper und Geist wach und fördert die Koordination und Lebendigkeit. Beim Springen landen wir auf den Füßen meist parallel. Die Kniegelenke und Hüftgelenke federn soft nach, als wären wir eine Feder. Mitunter hilft es, die Standpositionen mit dem Rücken zur Wand einzustudieren, um so die Ausrichtung zu prüfen. Wir können auch den Rücken im rechten Winkel zur Wand bringen, den hinteren Fuß dagegenstemmen und den Rumpf davon weg strecken. Das hilft, das hintere Bein nicht schwach werden zu lassen. Der Heldensitz (virasana) kann während oder im Anschluss an die Standhaltungen ausgeführt werden, als Erholung oder falls die Beine sehr müde sind.

#### Wirkung von Standhaltungen

#### Worauf wird geachtet?

#### Die Haltung in der Haltung

QV



## 6. Die Bausteine der Praxis

**Merke**

Bei Beschwerden wie hohem Blutdruck, Herzerkrankungen oder nervösen Störungen, die Haltungen im Stehen mit mehr Gelassenheit üben, sich selbst Zeit geben und tief durchatmen. Der tiefe Atem schafft eine Anbindung ans Innen. Während der Menstruation, in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft oder bei Schwangerschaftsproblemen, sollten ebenfalls diese anstrengenden Haltungen mit Gleichmut durchgeführt werden. Auf Sprünge verzichten, wenn Knie- Rückenschäden oder Schwangerschaft vorliegt.

(MEHTA 2000, S. 17)



Abb. 10 Berghaltung/Tadasana  
(eigene Darstellung)



Abb. 11 Dreieck/Trikonasana  
(eigene Darstellung)



Abb. 12 Krieger  
(eigene Darstellung)