

# Hilfestellungen im Yogaunterricht

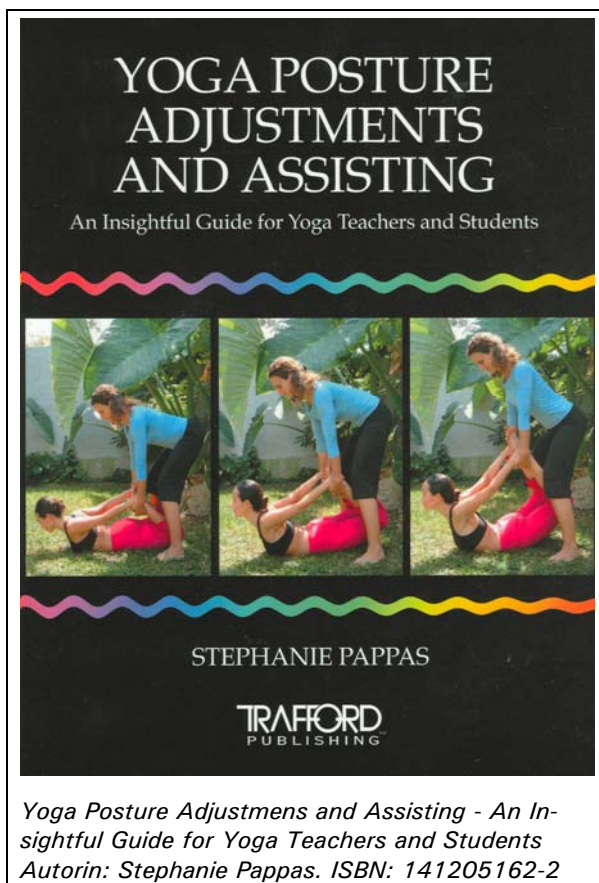
## Reto Zbinden

Nachdem wir uns in der letzten Nummern ausführlich mit dem Thema der Hilfsmittel, wie Blöcke, im Yogaunterricht beschäftigt haben, wenden wir uns im folgendem Artikel dem Körper des/der YogalehrerIn zu, der sich ebenfalls als „Hilfsmittel“ einsetzen lässt. Mit Körpereinsatz und Hilfestellungen lassen sich einerseits Fehler in der Körperausrichtung korrigieren und andererseits kann auf diese Weise ungeübten KursteilnehmerInnen ermöglicht werden, bestimmte Asana überhaupt einzunehmen und einen Sinn für deren Wesen zu entwickeln.

Naturgemäss lassen sich Hilfestellungen, so dass alle zum Zug kommen, vor allem in kleineren Gruppen einsetzen. In grösseren Klassen wird man zumindest einen teilweisen Effekt erzielen können, indem die Hilfestellungen an einzelnen Personen vorgezeigt und erklärt werden.

Schliesslich lassen sich Hilfestellungen von erfahrenen Yogapraktizierenden mit entsprechenden Kenntnissen auch untereinander, z.B. in gemeinsamen Übungsstunden mit grossem Nutzen anwenden und weiterentwickeln.

Nachdem während längerer Zeit zum Thema der Hilfestellungen kaum etwas publiziert wurde, wenn man einmal von den eher trivialen Büchern zum Thema „Partneryoga“ absieht, so sind in den letzten Jahren in den USA gerade mehre ernstzunehmende Werke zu diesem Thema erschienen. Der vorliegende Artikel basiert weitgehend auf dem Buch „Yoga Posture Adjustments and Assisting“ von Stephanie Pappas (sh. Kasten). Sämtliche Bilder wurden neu aufgenommen. Als Modell wirkten Zoé Miku und Eleonora Hertenstein.



## Hilfestellungen für die Taube

Bei den meisten ungeübten Menschen besteht das erste Problem im Hinblick auf die Taube darin, dass sie sich im Sitz nicht richtig ausrichten können. Weder gelingt es, das vordere Bein an den Körper zu legen, noch das hintere - gleich wie in der Spagatstellung - so auszustrecken, dass das Knie nach unten zu liegen kommt. Mangels Beweglichkeit kippen sie im Beckenbereich zur Seite. Eine erste Vorübung besteht ganz einfach darin, während sich die Schülerin nach vorne beugt, in einer Weise Druck auf den unteren Rücken auszuüben, dass das Becken in die korrekte Lage kommt. Mit Hilfe der Lehrerin, werden die meist verkürzten Muskeln der Oberschenkel gedehnt und die Schülerin kann anstrengungslos ein Gefühl für die korrekte Ausrichtung des Beckens erwerben.

Für die Hilfestellung steht die Lehrerin mit etwas gespreizten Beinen vornüber gebeugt und stellt mit gestreckten Armen und den Fingern nach aussen die Handgelenke ins Zentrum der Sakralregion. Der Druck erfolgt jetzt koordiniert mit der Atmung der Schülerin durch das

Körpergewicht, indem die Arme weiterhin gestreckt gehalten werden. (Abbildung 1)

Ist die Schülerin mit der ersten Hilfestellung gut installiert, kann sich die Lehrerin direkt der Ausrichtung des Beines zuwenden. Sie kniet sich nahe beim Fuss der Schülerin hin und legt ihr eine Hand unter das Fussgelenk, die

andere unter den oberen Bereich des Schienbeins, hebt das Bein sanft an und übt einen leichten Zug bei gleichzeitiger Ausrichtung des Beines aus. (Abbildung 2)

Beide Hilfestellungen sollen sowohl mit dem rechten als auch dem linken Bein angewendet werden.



Abbildung 1



Abbildung 2

## Hilfestellung für den Spreizsitz

Auch der Spreizsitz ist eine Stellung, die Menschen ohne Übung kaum gut gelingt und besonders Männer sind oft sehr weit von der idealen Ausrichtung entfernt. Die Spreizstellung sollte im Yogaunterricht nicht vernachlässigt werden, da ihr als Vorbereitung für einen guten Yogasitz grundsätzliche Bedeutung zukommt. Jedoch ist es generell wichtig, vorsichtig vorzugehen, da es leicht zu Zerrungen kommen kann. Die folgende Hilfestellung trägt dem Rechnung. Sie sichert einerseits die Übung ab und schenkt andererseits zusätzliche Freiheitsgrade und ein Gefühl dafür, wie der Körper zu dynamisieren ist, damit die innere Energie in Fluss kommt.

Die Lehrerin stellt sich hinter die Schülerin und stützt die Handgelenke nahe beim Hüftgelenk mit den Fingern nach hinten auf die Oberschenkel ab. Während sich die Schülerin nach vorne dehnt, gibt die Lehrerin Druck auf die Oberschen-

kel und verhindert deren Rotation nach vorne. Die Schülerin aktiviert die Beine und führt den Bauchnabel in Richtung des Bodens. (Abbildungen 3 und 4)

Als Erleichterung ist es möglich und sinnvoll, dass die Schülerin auf den Rand eines niederen Kissens sitzt.



Abbildung 4 (Detailansicht)



Abbildung 3

## Dreiecksstellung

Die Dreiecksstellung als eine Übung für Stabilität und Körperausrichtung im Stand ist besonders in den modernen Yogastilen in den Vordergrund getreten. Neben der fehlenden Dehnfähigkeit besteht auch bei dieser Übung das Problem des Anfängers darin, die insgesamt richtige Ausrichtung zu finden.

Die Yogalehrerin stellt sich hinter die Schülerin und zieht mit der einen Hand in einer öffnenden Bewegung die Hüften der Schülerin zu sich. Mit der anderen Hand hält sie den Nacken und dreht den Kopf nach oben. (Abbildung 5)

Bekanntlich soll in den Yogaübungen nach einem Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung gestrebt werden. Wird nun in der Dreiecksstellung der Kopf der Schülerin sanft in den Händen gehalten und in einer Linie mit dem

Oberkörper ausgerichtet, fällt es der Schülerin leicht, die Gesichtsmuskulatur zu entspannen und sich auf die innere Qualität der Übung zu konzentrieren. (Abbildung 6)



Abbildung 6



Abbildung 5

## Dehnung der Schultern im Stand

Auch die Dehnung der Schultern birgt die Gefahr von Zerrungen und Verrenkungen in sich, wenn nicht sorgfältig vorgegangen wird. Mit der untenstehenden Hilfestellung kann die Dehnung erweitert und abgesichert werden. Die Schülerin verschränkt die Hände hinter dem Rücken, beugt sich nach vorne und hält die ausgestreckten Arme nach vorne.

Die Lehrerin fasst die Oberarme mit kräftigen Griff; die Daumen schauen gegen innen. Jetzt beginnt sie die Oberarme gegen aussen zu drehen und gleichzeitig einen leichten Zug auszuüben. Falls die Stellung für die Schülerin zu anstrengend ist, ist es möglich, die Knie leicht zu beugen oder sogar auf einen Stuhl abzusitzen.



Abbildung 8



Abbildung 7

## Variante der Kobrastellung

Die folgende Variante der Kobra ist eine einfache gleichmässige rückwärtsbeugende Übung, die zusätzlich auch die Schultern dehnt.

Die Schülerin liegt auf dem Bauch, richtet die Beine aus und hält die Muskulatur von Beinen und Gesäss in leichter Spannung. Sie streckt die Arme nach hinten aus und die Lehrerin fasst die Handgelenke oder Unterarme mit festem Griff. Durch den Zug der Lehrerin kommt die Schülerin mehr und mehr in die Stellung. (Abbildung 9)

Um die Intensität zu steigern, kann die Lehrerin mit kleinen Schritten nach hinten gehen und sich schliesslich setzen (Abbildung 10)



Abbildung 10



Abbildung 9

## Seitwärtsdehnung

Für eine einfache Seitwärtsdehnung aus dem Stand, stellt sich die Lehrerin rechtwinklig mit dem Rücken zur Seite der Schülerin und hält deren über dem Kopf ausgestreckten Arme. Die Lehrerin übt jetzt mit ihrem Gesäss Druck gegen das Becken der Schülerin aus und zieht gleichzeitig an den Armen.

Für diese Hilfestellung ist es notwendig, dass Lehrerin und Schülerin ungefähr die gleiche Körpergrösse aufweisen. Die Stellung soll beidseitig geübt werden.

Die seitliche Dehnung gibt zusätzliche Freiheit für die Dreiecksstellung und ähnliche Posen.



Abbildung 11

## Halbe Zange

Die Zange ist eine ideale Vorbereitung und Ergänzung der klassischen Sitzstellungen. Für ungeübte Personen ist es bei der Variante mit einem angezogenen Bein meist schwierig sich in der korrekten Ausrichtung zu halten, denn die Beweglichkeit in den Beinen, im Knie, im Beckenbereich und im Rücken ist ungenügend.

Die Schülerin nimmt die Stellung ein und die Lehrerin legt ihr von hinten eine Hand auf den Rücken und die andere auf den geöffneten Oberschenkel. (Abbildung 13)

Indem sie sich weiter vorbeugt, kann die Lehrerin den Druck steigern (Abbildung 14)

Die Hilfestellung soll beidseitig ausgeführt werden. Sie hilft sowohl dabei, das Bein und den

Rücken in die Länge zu dehnen, als auch den Beckenbereich zu öffnen.



Abbildung 14



Abbildung 13

*Der Artikel wird in einer kommenden Ausgabe des Yoga Journals fortgesetzt.*